

## Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	120,00	213,60	7,27	10,80	11,41
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Täisterapasta, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kapsasalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>652,10</b>	<b>76,13</b>	<b>23,23</b>	<b>23,59</b>

Teisipäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	357,60	32,25	14,03	15,48
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>777,90</b>	<b>93,23</b>	<b>29,09</b>	<b>24,88</b>

Kolmapäev	Sõbrapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Riis, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kapsa salat virsikuga	50,00	15,35	2,66	0,10	0,48
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>682,13</b>	<b>96,34</b>	<b>21,45</b>	<b>26,84</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L)	60,00	112,20	6,78	5,08	9,54
	Kartulipüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	4,45	2,10
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Pastinaak, aeduba, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>554,76</b>	<b>66,08</b>	<b>22,33</b>	<b>22,37</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	120,00	115,20	20,20	3,84	5,25
	Riis, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,20	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>571,63</b>	<b>90,27</b>	<b>17,96</b>	<b>16,61</b>

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

647,70 84,41 22,81 22,86

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV