

Koolilõuna 08.04-12.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Bolognese kaste | 120,00 | 201,87 | 13,51 | 14,49 | 8,44 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Kapsasalat kurgiga | 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 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 677,27 | 87,09 | 27,72 | 23,18 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanaliha tükid koorekastmes (L, G) | 120,00 | 135,60 | 12,27 | 8,91 | 8,19 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Kartulipüree (L) | 70,00 | 63,28 | 10,15 | 1,66 | 1,65 |
| | Kapsa salat paprika ja tilliga | 50,00 | 15,20 | 2,45 | 0,13 | 0,61 |
| | 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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 562,68 | 80,22 | 20,92 | 19,31 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalasupp | 200,00 | 254,00 | 26,40 | 6,16 | 8,20 |
| | Hapukoor (L) | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Pannkook moosiga (G, L) | 160,00 | 219,20 | 24,00 | 11,31 | 5,34 |
| | 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 |
| | Kokku: | | 614,70 | 74,70 | 20,48 | 18,15 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hakklihapall riisiga | 50,00 | 101,50 | 4,16 | 4,47 | 13,70 |
| | Koorekaste (L, G) | 50,00 | 23,90 | 6,45 | 1,12 | 0,41 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Riis, keedetud (G) | 70,00 | 85,40 | 16,45 | 0,55 | 2,84 |
| | Porgandisalat | 50,00 | 22,65 | 2,97 | 0,77 | 0,29 |
| | Peakapsas, pastinaak, mais | 50,00 | 27,75 | 1,74 | 1,14 | 2,02 |
| | 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 |
| | Kokku: | | 575,55 | 76,90 | 18,95 | 29,49 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ragu sealiha ja köögiviljadega (G) | 120,00 | 180,00 | 15,10 | 11,64 | 11,38 |
| | Kartulipüree (L) | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Riis, keedetud (G) | 70,00 | 85,40 | 16,45 | 0,55 | 2,84 |
| | Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat | 50,00 | 22,60 | 1,20 | 1,49 | 0,74 |
| | Valge redis, mais, punane kapsas | 50,00 | 28,25 | 4,23 | 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 | | | | |
| | Tee kuivatatud puuviljadega | 200,00 | 149,80 | 34,60 | 0,16 | 1,06 |
| | 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 |
| | Kokku: | | 755,50 | 115,81 | 24,53 | 23,79 |
| | NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 637,14 | 86,94 | 22,52 | 22,79 |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV