

Koolilõuna 15.04-19.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (L, G)	200,00	358,00	56,60	6,76	16,10
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Nuikapsas, mais, roheline sibul	50,00	33,80	5,15	0,84	0,88
	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:		650,45	97,12	18,05	23,16

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,74	3,77	1,78	5,35
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Kapsasalat	50,00	28,40	1,90	1,52	1,09
	Peet, roheline hernes, redis	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		472,52	61,17	16,32	17,79

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš	200,00	256,00	35,40	7,66	9,89
	Panna cotta mangopüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	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:		572,10	83,92	16,80	19,98

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalatükid koorekastmes	120,00	108,12	17,81	3,35	11,17
	Kartul aurutatud	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	10,95	1,41	0,14	0,75
	Pastinaak, hapukurk, kikerhersed	50,00	36,55	4,54	0,62	1,79
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		609,27	99,95	15,20	26,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana - riisiroog karriga	200,00	172,80	25,60	1,94	11,96
	Jogurtikaste	100,00	127,00	22,80	6,40	2,48
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Kaalikas, uba, kapsas	50,00	33,95	5,25	0,16	1,98
	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
	Kokku:		611,35	88,31	21,11	22,93

NÄDALA KESKINE KOKKU:

583,14	86,09	17,50	21,97
---------------	--------------	--------------	--------------

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV