

Koolilõuna 29.04-03.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalkuniguljašš (G, L) | 120,00 | 134,40 | 5,46 | 7,45 | 11,22 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,61 | 0,35 | 2,09 |
| | Punase kapsa salat virsikuga | 50,00 | 32,50 | 3,21 | 1,76 | 0,47 |
| | Redis, hernes, porrulauk | 50,00 | 20,90 | 2,35 | 0,17 | 1,53 |
| | 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 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 604,45 | 77,97 | 20,64 | 25,83 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Paneeritud ahjukala (G) | 50,00 | 32,61 | 5,04 | 0,94 | 0,84 |
| | Kartulipüree (L) | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 103,28 | 7,83 | 6,66 | 3,09 |
| | Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga | 50,00 | 9,85 | 1,10 | 0,16 | 0,75 |
| | Kõrvits, porgand, roheline sibul | 50,00 | 38,60 | 1,34 | 0,07 | 0,40 |
| | 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 |
| | Kaalikas (PRIA) | 100,00 | 35,60 | 6,22 | 0,10 | 1,10 |
| | Kokku: | | 499,29 | 62,81 | 18,03 | 13,83 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanasupp | 200,00 | 150,20 | 11,38 | 7,74 | 6,86 |
| | Hapukoor (L) | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Pannkook moosiga (G, L) | 160,00 | 291,20 | 43,84 | 6,86 | 7,86 |
| | 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: | | 588,00 | 80,88 | 17,61 | 18,80 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanalihapada värviliste köögiviljadega (G) | 120,00 | 115,32 | 13,56 | 6,43 | 6,17 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Riis, keedetud (G) | 70,00 | 84,70 | 19,04 | 0,51 | 2,89 |
| | Porgandi-apelsinisalat | 50,00 | 27,50 | 4,88 | 1,03 | 0,41 |
| | Peet, hapukapsas | 50,00 | 33,65 | 5,25 | 0,18 | 2,13 |
| | 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: | | 623,82 | 98,77 | 19,06 | 21,83 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Tex-Mex pasta veisehakklihaga (G, L) | 200,00 | 196,60 | 31,80 | 3,14 | 8,10 |
| | Ürdi-jogurtikaste (L) | 70,00 | 88,20 | 10,29 | 4,45 | 1,72 |
| | Ahjuköögiviljad | 70,00 | 59,08 | 10,08 | 1,94 | 0,87 |
| | Kapsa-paprikasalat | 50,00 | 18,50 | 2,44 | 0,51 | 0,55 |
| | Mais, sojauba, pastinaak | 50,00 | 59,00 | 6,50 | 1,98 | 2,86 |
| | 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 | | | | |
| | Mustika-kaerajook (L, G) | 150,00 | 176,56 | 26,93 | 6,09 | 5,07 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 40,00 | 92,00 | 19,68 | 0,66 | 3,15 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,38 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 832,67 | 119,37 | 28,03 | 25,05 |
| | NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 629,64 | 87,96 | 20,68 | 21,07 |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV