Koolilõuna 29.04-03.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele. #VALUE!

Esmaspäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	70.00	118.30	8.12	6.80	5.82
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70.00	103.60	5.33	6.77	5.22
	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
	Hiina kapsa-mangosalat	50.00	19.45	3.65	0.15	0.57
	Porgand, hernes, porrulauk	50.00	42.67	9.18	0.35	2.68
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		**754.22**	**98.85**	**28.17**	**28.64**
Piima-muna-taimetoit	Tofu magushapus kastmes	140.00	55.02	5.32	2.00	3.15
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	125.00	132.50	17.38	4.20	5.88
	Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	125.00	111.50	5.59	6.30	7.74
	Riisivaht kaneeli-õunakisselliga (L)	160.00	324.80	43.84	12.67	8.58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	Kokku:		**711.10**	**95.64**	**24.20**	**27.26**
Piima-muna-taimetoit	Juurviljapüreesupp röstitud päevalilleseemnetega (L)	250.00	185.25	10.90	13.95	3.13
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	**Volbripäev**					
	#VALUE!					
	Kokku:		**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**
Piima-muna-taimetoit						
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Seljanka erineva lihaga	125.00	121.75	11.08	5.70	6.15
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Selge kalasupp kinoaga	125.00	120.88	15.50	3.65	5.48
	Kodujuustu-kamakreem marjadega (G, L)	160.00	294.40	31.84	6.27	5.70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		**706.63**	**89.00**	**18.80**	**22.20**
Piima-muna-taimetoit	Aedviljasupp kinoaga	250.00	190.50	26.25	5.85	5.78
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G, L)	70.00	144.20	11.45	6.97	4.62
	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G, L)	70.00	57.40	3.44	5.04	4.77
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Kapsa-paprikasalat	100.00	37.00	4.88	1.02	1.10
	Peet, aeduba, redis	50.00	20.10	1.89	0.89	0.53
	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				
	Hapupiima-vaarikajook (L)	100.00	92.40	10.50	3.61	3.79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.38	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		**746.46**	**98.15**	**28.83**	**25.74**
Piima-muna-taimetoit	Koorekaste hakksojamassiga (G, L)	140.00	142.20	10.37	4.01	13.37
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**729.60**	**95.41**	**25.00**	**25.96**