## Koolilõuna 11.03-15.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hommikusöök | Hirsihelbepuder | 200,00 | 349,00 | 59,60 | 7,51 | 11,90 |
| | Marjad (PRIA) | 30,00 | 14,30 | 3,61 | 0,17 | 0,33 |
| | Puuviljatee | 150,00 | 89,80 | 22,50 | 0,00 | 0,00 |
| Lõunasöök | Guljašš kalkunilihast (G, L) | 140,00 | 156,80 | 7,39 | 9,45 | 10,37 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Kapsa-paprikasalat | 50,00 | 18,50 | 2,44 | 0,51 | 0,55 |
| | Porgand, hernes, brokoli | 50,00 | 27,55 | 3,37 | 0,23 | 1,98 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir ) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Vahepala | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| Õhtuoode | Frikadellisupp | 200,00 | 200,80 | 20,72 | 8,80 | 6,80 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | **Kokku:** | | **1286,45** | **209,20** | **29,15** | **44,44** |
| **Teisipäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Hommikusöök | Kaheksaviljapuder | 200,00 | 283,00 | 34,10 | 12,50 | 10,40 |
| | Keedis | 30,00 | 50,30 | 12,70 | 0,00 | 0,09 |
| | Piim (PRIA) | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Lõunasöök | Rassolnik veiselihaga (G) | 250,00 | 235,25 | 24,83 | 10,18 | 9,40 |
| | Hapukoor (L) | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L) | 160,00 | 276,80 | 38,24 | 10,58 | 7,15 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Vahepala | Valge redis (PRIA) | 100,00 | 18,90 | 2,90 | 0,10 | 0,80 |
| Õhtuoode | Omlett peekoni- ja rohelise sibulaga | 100,00 | 254,00 | 13,50 | 15,20 | 16,00 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | Tomatisektor | 30,00 | 6,57 | 1,47 | 0,09 | 0,18 |
| | **Kokku:** | | **1398,12** | **170,57** | **56,02** | **55,09** |
| **Kolmapäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Hommikusöök | Marjamüsli | 50,00 | 241,00 | 33,90 | 9,50 | 6,70 |
| | Jogurt, marjad (PRIA) | 200,00 | 239,20 | 40,40 | 6,40 | 7,20 |
| Lõunasöök | Ahjus küpsetatud Tandoori kana (L) | 75,00 | 154,50 | 1,39 | 9,68 | 15,30 |
| | Kartuli-porgandipüree (L) | 70,00 | 36,60 | 8,68 | 0,10 | 0,91 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Tomatikaste | 100,00 | 93,80 | 16,10 | 2,18 | 1,83 |
| | Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat | 50,00 | 22,60 | 1,20 | 1,49 | 0,74 |
| | Peet, aeduba, redis | 50,00 | 20,10 | 1,89 | 0,89 | 0,53 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Vahepala | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| Õhtuoode | Täisterapasta juustuga | 150,00 | 337,00 | 50,60 | 11,70 | 11,80 |
| | Värske köögivili | 40,00 | 13,00 | 3,40 | 0,08 | 0,24 |
| | Õunamahl | 150,00 | 61,90 | 15,50 | 0,00 | 0,38 |
| | **Kokku:** | | **1472,10** | **228,01** | **43,02** | **51,94** |
| **Neljapäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Hommikusöök | Riisihelbepuder | 200,00 | 274,00 | 37,20 | 4,04 | 6,68 |
| | Toormoos | 30,00 | 24,90 | 6,25 | 0,15 | 0,29 |
| | Piim (PRIA) | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Lõunasöök | Kodune kalaseljanka | 250,00 | 249,50 | 16,35 | 14,40 | 12,50 |
| | Hapukoor (L) | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Panna cotta maasikapüreega (L) | 160,00 | 196,80 | 24,60 | 8,27 | 5,81 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Vahepala | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| Õhtuoode | Soe aedviljasalat pärlkuskussiga | 150,00 | 190,00 | 52,40 | 4,09 | 6,96 |
| | Ürdikaste | 40,00 | 49,33 | 15,47 | 2,32 | 1,39 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | **Kokku:** | | **1290,23** | **200,70** | **40,85** | **45,30** |
| **Reede** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Hommikusöök | Neljaviljapuder | 200,00 | 228,00 | 37,30 | 5,58 | 9,29 |
| | Keedis | 30,00 | 50,30 | 12,70 | 0,00 | 0,09 |
| | Puuviljatee | 150,00 | 89,80 | 22,50 | 0,00 | 0,00 |
| Lõunasöök | Pilaff sealihaga | 250,00 | 397,50 | 49,25 | 13,90 | 17,60 |
| | Ürdi-jogurtikaste (L) | 100,00 | 126,00 | 14,70 | 6,36 | 2,46 |
| | Porgandi-rosinasalat | 100,00 | 91,90 | 10,30 | 4,62 | 0,78 |
| | Punane kapsas, mais, porrulauk | 50,00 | 24,95 | 4,19 | 0,21 | 0,99 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Marjasmuuti (L, G) | 150,00 | 106,50 | 28,80 | 2,75 | 4,19 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Vahepala | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| Õhtuoode | Õuna-kaerahelbekook | 100,00 | 414,00 | 41,70 | 18,40 | 6,48 |
| | Keefiri-marjajook | 100,00 | 106,00 | 20,70 | 1,63 | 2,42 |
| | **Kokku:** | | **1798,25** | **277,64** | **54,28** | **48,23** |
| | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **1449,03** | **217,22** | **44,66** | **49,00** |

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.**

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV