



**Koolilõuna 09.09-13.09.2023**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Maasika toormoos	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Kummeiltee	100.00	40.30	15.00	0.00	0.09
Lõunasöök	Azoo veiselihast	140.00	246.00	15.85	17.20	11.40
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Hiinakapsasalat tomatite ja tilliga	50.00	11.40	2.10	0.14	0.67
	Porgand, virsik, edamame oad	50.00	22.63	4.56	0.40	0.91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	80	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Piima-riisipupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Sepik singiga (PT)	45.00	123.00	16.20	4.73	4.49
	<b>Kokku:</b>		<b>1446.17</b>	<b>204.56</b>	<b>47.44</b>	<b>47.44</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250.00	277.00	21.40	13.67	13.50
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-leivakreem piimaga	160.00	211.00	38.11	2.16	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	80	37.12	11.28	0.00	0.24
Õhtuode	Kartuli-munasalat	160.00	288.00	33.50	15.80	9.73
	Sepik	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	<b>Kokku:</b>		<b>1519.22</b>	<b>216.52</b>	<b>45.98</b>	<b>46.07</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Marjasegu	30.00	20.20	4.87	0.11	0.27
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (PT)	70.00	99.40	0.17	7.96	11.95
	Rõõsa koore-munakaste	50.00	163.00	11.50	13.10	2.64
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Punapeet, värske kapsas, kurk, punane sibul	50.00	15.74	3.59	0.09	0.66
	Porgandi-ananassisalat	50.00	41.90	5.98	2.11	0.30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Ploom (PRIA)	80	36.56	9.44	0.25	0.45
Õhtuode	Vokitud aedviljad	150.00	227.88	30.69	1.89	2.54
	Seemneleib	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	Kamajook	120.00	110.64	15.24	2.93	4.93
	<b>Kokku:</b>		<b>1508.22</b>	<b>204.24</b>	<b>40.98</b>	<b>50.39</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Hakklihasupp	250.00	252.00	22.10	14.80	14.10
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Karamellkissell marjapüreega	160.00	259.90	42.36	2.53	3.31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Porgand (PRIA)	80	25.92	6.80	0.16	0.48
Õhtuode	Pasta singiga	150.00	433.85	43.50	12.69	15.81
	Tomatisalat	50.00	27.20	3.74	1.25	0.58
	<b>Kokku:</b>		<b>1551.77</b>	<b>214.43</b>	<b>47.88</b>	<b>51.39</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	273.00	50.90	11.33	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140.00	251.00	8.03	14.35	11.00
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Porgand, seller, mais, frillis	50.00	21.62	5.27	0.12	0.61
	Värskekapsa-kurgisalat	50.00	13.18	2.86	0.11	0.62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	80	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Kohupiimakook (PT)	100.00	333.00	46.70	10.96	10.31
	Piim (PRIA)	150.00	82.50	7.20	3.75	4.80
	<b>Kokku:</b>		<b>1499.25</b>	<b>235.01</b>	<b>44.84</b>	<b>48.91</b>

Nädala keskmine: 1504.93 214.95 45.42 48.84

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

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatame mahetooted 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV