

Menüü 13.09-17.09.2021

Retsept		Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 13.09.2021	Hakklihakaste 130g	222Kcal	19.03g	8.31g	4.48g
	Tatar 150g	153Kcal	3.12g	4.5g	26.82g
	Porgandisalat õlikastmega 75g	45Kcal	2.06g	0.55g	6.01g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	2.05g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Õun PRIA	39Kcal	0g	0g	8.72g
		687Kcal	29.61g	23.36g	80.93g
Teisipäev 14.09.2021	Kana-nuudlisupp 280g	173Kcal	10.56g	8.72g	10.86g
	Riisipuder kisselliga 150g	231Kcal	4.01g	2.85g	45.87g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.65g	22.72g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
		628Kcal	20.36g	22.02g	89.05g
Kolmapäev 15.09.2021	Kodune praad 250g	196Kcal	7.86g	3.34g	28.06g
	Värske kurgisalat hapukoorega 75g	27Kcal	1.71g	0.77g	2.1g
	Kakao 200 ml	118Kcal	2.91g	3.68g	19.25g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.95g	22.5g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Ploom PRIA	37Kcal	0.48g	0.56g	7.52g
		711Kcal	19.11g	22.3g	112.28g
Neljapäev 16.09.2021	Kalaburger 80g	197Kcal	11.51g	10.78g	12.45g
	Sõmer riis 150g	141Kcal	1.61g	2.48g	29.13g
	Külm kaste	12Kcal	0.33g	0.52g	1.8g
	Peedi - küüslaugusalat 75g	104Kcal	7.32g	1.18g	8.44g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.65g	22.72g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.3g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
		739Kcal	26.56g	25.43g	99.44g
Reede 17.09.2021	Kanakaste 130g	130Kcal	8.59g	10.12g	3.03g
	Keedetud makaronid 150g	220Kcal	4.79g	6.47g	37.79g
	Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	54Kcal	2.56g	1.25g	6.17g
	Mustsõstrajook 200ml	54Kcal	0.01g	0.02g	13.36g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.65g	22.72g
		682Kcal	21.74g	28.31g	92.67g

Täpsemat teavet toidu koostisainete või allergeenide kohta küsi palun söökla personalilt

*PRIA Euroopa Liidu koolipiima ja puuvilja programm