

Koolilõuna 06.01-10.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	160,00	310,86	14,91	19,09	9,33
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta MAHE	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Porgandi-virsikusalat	50,00	43,70	4,96	1,67	0,28
	Kaalika-pirnusalat maapähklitega	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Aurutatud aeduba	40,00	11,20	2,64	0,04	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		763,36	105,73	24,65	23,27

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihakaste	160,00	251,23	18,82	16,60	10,15
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat marin. kurgi ja pärsibulaga	50,00	96,60	17,30	2,54	1,77
	Punasekapsasalat seemnetega	50,00	51,60	4,78	3,68	0,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA koolipuuvili)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		758,97	122,49	23,55	20,65

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-punapeedisupp	300,00	225,12	21,50	8,31	7,82
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Vanillikissell vaarikakastmega	150,00	318,00	43,31	10,42	5,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Paprika/kapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		751,82	101,39	24,17	19,74

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	70,00	255,00	14,40	10,45	11,30
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	50,00	64,60	15,92	6,30	2,84
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	34,96	6,89	2,50	1,09
	Porgandi-rosinasalat	50,00	61,56	8,72	5,57	1,65
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA koolipuuvili)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		733,46	117,52	26,45	25,89

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov veise(hakk) MAHE lihaga	320,00	451,36	53,76	17,58	16,91
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	37,70	3,31	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	150,00	82,20	9,68	3,13	4,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		780,66	113,24	25,72	27,41

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 06.01-10.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine köögiviljakaste	160,00	295,00	17,20	19,09	9,33
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Porgandi-virsikusalat	50,00	43,70	4,96	1,67	0,28
	Kaalika-pirnusalat maapähklitega	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Aurutatud aeduba	40,00	11,20	2,64	0,04	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		747,50	108,02	24,65	23,27

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljakarri	160,00	256,30	16,80	15,60	10,15
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat marin. kurgi ja pärlsibulaga	50,00	96,60	17,30	2,54	1,77
	Punasekapsasalat seemnetega	50,00	51,60	4,78	3,68	0,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA koolipuuvili)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		764,04	120,47	23,35	22,15

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp	300,00	215,20	32,50	7,31	8,82
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Vanillikissell vaarikakastmega	150,00	318,00	43,31	10,42	5,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Paprika/kapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		741,90	112,39	23,17	20,75

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsepikpoiss	70,00	275,20	12,40	8,45	9,30
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	50,00	64,60	15,92	6,30	2,84
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	34,96	6,89	2,50	1,09
	Porgandi-rosinasalat	50,00	61,56	8,72	5,57	1,65
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA koolipuuvili)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		753,66	115,52	24,45	23,89

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov aedviljadega	320,00	431,20	51,76	15,58	15,91
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	37,70	3,31	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	150,00	82,20	9,68	3,13	4,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		760,50	111,24	23,72	26,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 13.01-17.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane kanapada punaste ubadega	160,00	313,14	20,46	17,49	10,53
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	36,90	4,48	2,34	0,24
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	21,60	2,68	1,95	0,61
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		747,63	111,31	24,10	21,71

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste köögiviljadega	160,00	350,88	23,20	21,20	13,06
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud MAHE	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	Kaalika-ananassisalat	50,00	26,10	6,48	0,07	0,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		767,52	115,82	24,31	23,58

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	300,00	340,48	28,57	13,52	17,28
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	239,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		776,28	107,04	24,41	28,17

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	160,00	314,29	18,17	19,20	16,91
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	4,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		751,17	113,60	23,92	27,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune pastaroog brokkoli ja veise(hakk)lihaga	320,00	469,76	57,60	20,86	22,14
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	2,11	0,62
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	51,20	10,58	4,16	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		715,96	112,25	28,33	30,36

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lihavaba toit 13.01-17.01.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane pada punaste ubadega	160,00	298,20	19,46	16,30	11,53
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	36,90	4,48	2,34	0,24
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	21,60	2,68	1,95	0,61
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		732,69	110,31	22,91	22,72

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljakaste	160,00	350,88	29,53	17,86	12,06
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	Kaalika-ananassisalat	50,00	26,10	6,48	0,07	0,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		767,52	122,15	20,97	22,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneseljanka	320,00	320,50	32,57	12,52	15,20
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	239,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		756,30	111,04	23,42	26,09

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsakotlet	70,00	301,20	15,60	18,20	14,20
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Koorekaste	60,00				
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	4,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		738,09	111,02	22,92	24,39

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune pastaroog brokkoliga	320,00	479,20	55,60	15,20	18,40
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	2,11	0,62
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	51,20	10,58	4,16	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		725,40	110,25	22,67	26,62

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 20.01-24.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihast	160,00	250,00	17,62	14,69	9,85
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Kaalika-õunasalat päiklitega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		621,50	97,02	21,21	21,31

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanaliharoor paprikaga	160,00	352,00	25,70	19,55	15,80
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud MAHE	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-redisesalat	50,00	20,30	3,44	0,71	0,64
	Porgandi-kapsasalat	50,00	46,30	6,10	2,50	0,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		755,14	111,91	24,12	25,63

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsakapsaborš veiselihaga MAHE	300,00	260,70	20,60	11,61	11,42
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	281,00	49,40	4,87	6,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		707,70	101,73	19,68	22,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartulivorm Peipsi latika hakkliha ja porruga	320,00	450,20	34,30	15,83	13,70
	Jogurtikaste	60,00	74,80	2,84	2,79	4,17
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	28,00	3,83	2,10	0,64
	Hiiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	34,50	9,85	0,14	0,81
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		720,10	112,20	23,61	24,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Penned hakkliha ja köögiviljadega	320,00	316,00	32,40	15,20	15,20
	Hapukoorekaste tilliga	60,00	107,00	1,88	10,30	1,64
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Porgandi-sellerisalat	50,00	29,00	5,07	1,10	0,41
	Rukkikama-keefirijook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		768,30	99,23	31,74	29,17

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 20.01-24.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenestroogonov	160,00	320,10	18,62	15,69	10,20
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Kaalika-õunasalat pähklitega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		738,19	108,22	22,39	23,15

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodujuustukaste paprikaga	160,00	342,50	24,70	15,99	13,80
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-redisesalat	50,00	20,30	3,44	0,71	0,64
	Porgandi-kapsasalat	50,00	46,30	6,10	2,50	0,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		745,64	110,91	20,56	23,63

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsakapsaborš	300,00	341,20	27,20	12,61	12,42
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	281,00	49,40	4,87	6,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		788,20	108,33	20,68	23,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartulivorm köögiviljadega	320,00	400,10	52,10	15,83	13,70
	Jogurtikaste	60,00	74,80	2,84	2,79	4,17
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	28,00	3,83	2,10	0,64
	Hiiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	34,50	9,85	0,14	0,81
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		730,00	111,39	23,61	24,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Penneroog kikerhernestega	320,00	298,20	35,20	12,10	13,20
	Hapukoorekaste tilliga	60,00	107,00	1,88	10,30	1,64
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Porgandi-sellerisalat	50,00	29,00	5,07	1,10	0,41
	Rukkikama-keefirijook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		750,50	102,03	28,64	27,17

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 27.01-31.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanafileetükid magushapus tomatikastmes ananassidega	160,00	305,78	16,32	18,69	16,37
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandi-kaalikasalat puuviljade ja seesamiseemnetega	50,00	42,80	5,10	0,35	0,55
	Hiinakapsa-paprikasalat	50,00	29,50	8,35	2,12	0,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		752,43	115,96	22,48	26,44

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihakaste	160,00	371,00	32,44	19,52	15,36
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsalat porruga	50,00	32,40	4,56	1,62	0,67
	Hapukapsalat õunaga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		760,09	113,57	24,46	26,72

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp lillkapsaga	300,00	304,80	16,92	8,65	11,59
	Kakaokissell marjapüreega	150,00	348,50	49,60	16,72	5,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		818,20	102,24	26,57	23,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepikastmes hautatud sealihatükid	160,00	346,29	28,02	19,89	11,22
	Kartuli-kruubipuder	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandi-redisesalat päevaliliseemnetega	50,00	22,70	4,37	0,64	0,54
	Kapsasalat paprika ja porruga	50,00	20,20	2,98	0,90	0,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		753,47	113,94	24,83	22,70

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihapada tomati ja paprikaga	160,00	277,71	14,16	18,29	12,57
	Pasta MAHE	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	Porgandi-apelsinusalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		765,10	117,39	24,54	25,13

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 27.01-31.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu tomatikastme ananassidega	160,00	299,30	13,20	17,69	13,20
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandi-kaalikasalat puuviljade ja seesamiseemnetega	50,00	42,80	5,10	0,35	0,55
	Hiinakapsa-paprikasalat	50,00	29,50	8,35	2,12	0,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		745,94	112,84	21,49	23,28

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene köögiviljapada	160,00	371,20	29,50	19,52	15,36
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsalat porruga	50,00	32,40	4,56	1,62	0,67
	Hapukapsalat õunaga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		760,29	110,63	24,46	26,72

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp	300,00	298,20	22,50	8,65	11,59
	Kakaokissell marjapüreega	150,00	348,50	49,60	16,72	5,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		811,60	107,82	26,57	23,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juurviljaorsoto	320,00	446,32	35,20	19,89	15,20
	Koorekaste	60,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Porgandi-redisesalat päevaliliseemnetega	50,00	22,70	4,37	0,64	0,54
	Kapsasalat paprika ja porruga	50,00	20,20	2,98	0,90	0,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		773,65	104,54	24,33	23,70

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-paprikapada	160,00	277,71	10,20	18,29	12,57
	Täisterapasta	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	Porgandi-apelsinialat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		765,10	113,43	24,54	25,13

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.