

Koolilõuna 03.02-07.02.2020


Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punane sealihakaste	140,00	318,00	15,84	17,04	10,20
	Kartul, aurutatud	100,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Riis, aurutatud(Mahe)	100,00	170,10	47,36	4,11	5,33
	Punsekapsasalat seemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Kaalika-porgandisalat	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		885,80	126,01	35,67	30,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmes	140,00	220,30	18,80	9,80	11,30
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	38,00	4,05	3,16	0,90
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,30	12,60	2,64	0,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	180,00	98,64	8,56	4,58	5,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		732,37	114,87	21,90	27,80

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-värskekapsasupp	300,00	254,64	18,60	13,08	8,64
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Kissell puuviljadest vahukoorega	150,00	231,00	45,71	8,50	1,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		782,04	110,22	30,84	20,71

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog köögiviljade ja veise-(MAHE)hakklihaga	280,00	302,40	37,63	15,44	10,75
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	200,00	109,60	12,91	4,17	5,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		735,30	107,47	27,54	27,46

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid juustukastmes porruga	140,00	221,00	8,90	11,97	12,10
	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
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,60	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsasalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	50,00	30,13	4,34	5,36	0,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		741,77	114,80	22,57	27,11

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 03.02-07.02.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsi vesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kukeseene-suvikõrvitsa risoto	280,00	390,00	45,20	17,04	10,20
	Punsekapsasalat seemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Kaalika-porgandisalat	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		743,90	107,25	27,33	24,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsi vesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõogiviljaraguu	140,00	220,30	18,80	12,80	11,30
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	38,00	4,05	3,16	0,90
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,30	12,60	2,64	0,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	180,00	98,64	8,56	4,58	5,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		732,37	114,87	24,90	27,80

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsi vesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp	300,00	254,64	18,60	11,08	8,64
	Hapukoore	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Kissell puuviljadest vahukoorega	150,00	231,00	45,71	8,50	1,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		782,04	110,22	28,84	20,71

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsi vesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kõogiviljadega	280,00	302,40	37,63	15,44	10,75
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	200,00	109,60	12,91	4,17	5,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		735,30	107,47	27,54	27,46

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsi vesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustukaste	140,00	221,00	8,90	11,97	12,10
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,60	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsasalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	50,00	30,13	4,34	5,36	0,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		741,77	114,80	22,57	27,11

PRIA KOOLIPAIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 10.02-14.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada aedubade ja tomatitega	140,00	197,00	13,20	10,60	9,60
	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 õunte ja pähklitega	50,00	65,30	5,64	4,57	1,16
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	10,50	2,37	0,07	0,42
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		730,99	112,03	21,38	26,34

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)hautis	140,00	256,20	22,32	8,38	9,46
	Kartul, aurutatud	100,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Riis, aurutatud	100,00	204,50	41,20	7,60	4,04
	Kaalikasalat jõhvikatega	50,00	42,80	5,10	0,35	0,55
	Kahekapsasalat linaseemnetega	50,00	32,40	4,56	1,62	0,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		832,30	119,09	27,20	25,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkolisupp	300,00	222,00	22,20	6,20	11,18
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	204,50	41,20	7,60	4,04
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	220,00	120,56	10,46	5,60	7,08
	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:		721,46	112,48	20,46	28,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapoolkoib meemarinaadis	80,00	206,25	16,13	11,23	10,25
	Kodujuustu-jogurtikaste	50,00	31,84	1,47	1,43	3,34
	Kartuli-porgandipüree	100,00	69,00	13,50	1,36	1,76
	Riis, aurutatud(MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	56,70	6,47	3,18	1,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		755,10	114,45	22,88	29,68

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(MAHE)hakklihaguljašš	140,00	166,29	10,10	8,19	8,66
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,74	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,10	4,01	4,16	0,67
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		744,87	114,84	20,69	27,22

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 10.02-14.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedoa pada tomatitega	140,00	201,00	13,20	10,60	9,60
	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 õunte ja pähklitega	50,00	65,30	5,64	4,57	1,16
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	10,50	2,37	0,07	0,42
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		734,99	112,03	21,38	26,34

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarr	140,00	236,20	22,32	8,38	9,46
	Kartul, aurutatud	100,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Riis, aurutatud	100,00	204,50	41,20	7,60	4,04
	Kaalikasalat jõhvikatega	50,00	42,80	5,10	0,35	0,55
	Kahekapsasalat linaseemnetega	50,00	32,40	4,56	1,62	0,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		812,30	119,09	27,20	25,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Brokoli-nuudlisupp	300,00	252,00	22,20	6,20	11,18
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	204,50	41,20	7,60	4,04
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	220,00	120,56	10,46	5,60	7,08
	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:		751,46	112,48	20,46	28,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandikotlet	80,00	226,00	16,13	11,23	10,25
	Kodujuustu-jogurtikaste	50,00	31,84	1,47	1,43	3,34
	Kartuli-porgandipüree	100,00	69,00	13,50	1,36	1,76
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	56,70	6,47	3,18	1,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		774,85	114,45	22,88	29,68

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värviline riis köögiviljadega	140,00	389,56	56,40	13,20	15,20
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,74	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,10	4,01	4,16	0,67
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		731,86	110,00	24,43	27,17

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 17.02-21.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast(MAHE)	140,00	244,00	13,39	12,20	11,00
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	41,50	2,93	1,60	0,28
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	65,30	15,64	4,57	1,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		767,29	114,51	23,79	27,24

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-kõogiviljahautis	140,00	235,20	20,76	8,00	9,29
	Kartul, aurutatud	100,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Riis, aurutatud (MAHE)	100,00	203,40	42,54	9,34	7,69
	Hiinakapsa-tomatsalat ürtidega	50,00	29,50	8,35	2,12	0,63
	Kergelt koorene punasekapsasalat porruga	50,00	59,90	3,18	0,18	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		821,10	118,99	28,95	30,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealiha	300,00	235,20	20,76	8,00	9,29
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Vastlakukkel	1,00	208,00	37,10	9,57	3,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		739,60	103,77	26,83	24,02

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kala koore-munakastmega	140,00	241,00	11,00	14,60	10,50
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,00	1,43	1,29	0,59
	Porgandi-maisisalat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		756,89	115,38	21,29	25,80

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	120,00	231,43	7,38	15,26	8,00
	Pasta(MAHE)	200,00	173,58	36,28	0,87	6,17
	Värskekapsa-tomatsalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirijook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		829,91	116,06	25,64	31,64

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 17.02-21.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarooq šampinjondega	140,00	368,00	42,10	13,20	16,00
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	41,50	2,93	1,60	0,28
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	65,30	15,64	4,57	1,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		736,00	109,22	24,19	27,30

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilijahautis	140,00	215,30	17,50	8,00	7,29
	Kartul, aurutatud	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Riis, aurutatud	150,00	203,40	42,54	9,34	7,69
	Hiinakapsa-tomatsalat ürtidega	50,00	29,50	8,35	2,12	0,63
	Kergelt koorene punasekapsasalat porruga	50,00	59,90	3,18	0,18	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		801,20	115,73	28,95	28,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik	300,00	255,20	25,70	8,00	9,29
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Vastlakukkel	1,00	208,00	37,10	9,57	3,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		759,60	108,71	26,83	24,02

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koore-munakaste	140,00	231,50	10,40	16,50	11,50
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	63,57	14,57	0,12	1,71
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,00	1,43	1,29	0,59
	Porgandi-maisisalat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		747,39	114,78	23,19	26,80

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	140,00	213,90	6,38	14,26	5,10
	Täisterapasta	200,00	173,58	36,28	0,87	6,17
	Värskekapsa-tomatsalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirjook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		812,38	115,06	24,64	28,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 02.03-06.03.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste porgandite ja kaalikatega	140,00	197,50	9,97	13,65	11,50
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,80	5,65	2,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,30	5,81	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		735,14	114,75	21,65	27,13

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihugljašš	140,00	210,00	8,97	11,36	9,10
	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 pähklitega	50,00	49,90	10,21	2,79	1,29
	Kapsasalat tilli ja porruga	50,00	32,40	3,30	2,09	0,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		738,79	108,17	23,47	26,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp kõõviljadega	300,00	238,32	13,20	10,87	14,76
	Kohupiimakreem vaarika-mustsõstrakisselliga	150,00	184,60	44,20	4,20	6,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,88	6,37	8,05
	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:		724,82	105,00	22,63	35,17

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine oa-kalkuniroog	140,00	254,40	29,88	7,79	11,16
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porgandisalat	50,00	46,30	6,10	2,50	0,48
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		765,86	126,68	17,20	27,60

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)-pada paprikaga	140,00	220,00	8,97	12,60	8,20
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kaalikasalat apelsinidega	50,00	36,50	4,70	2,06	0,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		747,87	111,20	21,23	24,26

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 02.03-06.03.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi-kaalika-kapsahautis	140,00	190,20	7,98	17,65	11,50
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,80	5,65	2,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,30	5,81	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		727,84	112,76	25,65	27,13

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsa-kikerhernekarr	140,00	235,00	10,89	14,36	11,10
	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 pähklitega	50,00	49,90	10,21	2,79	1,29
	Kapsasalat tilli ja porruga	50,00	32,40	3,30	2,09	0,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		763,79	110,09	26,47	28,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp	300,00	238,32	16,23	12,87	10,76
	Kohupiimakreem vaarika-mustsõstrakisselliga	150,00	184,60	44,20	4,20	6,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,88	6,37	8,05
	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:		724,82	108,03	24,63	31,17

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine seene-oakaste	140,00	254,40	20,90	14,80	11,16
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porgandisalat	50,00	46,30	6,10	2,50	0,48
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	31,00	4,55	1,52	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		765,86	117,70	24,21	27,60

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõõgiviljajawok	140,00	220,00	8,97	12,60	8,20
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kaalikasalat apelsinidega	50,00	36,50	4,70	2,06	0,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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:		747,87	111,20	21,23	24,26

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.