

Koolilõuna 03.05-07.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste porruga	140,00	255,00	7,30	15,00	11,90
	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
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	8,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	9,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		720,44	107,35	22,40	24,34
Teisipäev						
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzemestroogonov	140,00	263,00	20,47	15,70	11,90
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	38,90	4,88	1,90	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		720,71	108,35	24,92	26,60
Kolmapäev						
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš veise (mahe) hakklihaga	300,00	270,00	24,24	12,62	16,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodune marja-plaadikook	60,00	234,00	47,88	9,12	3,42
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		728,40	110,35	27,47	27,71
Neljapäev						
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kana ja köögiviljadega	350,00	389,60	49,86	14,14	15,30
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Hiinakapsasalat kurgi ja idudega	50,00	16,90	7,27	0,14	1,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		741,22	107,58	26,98	26,91
Reede						
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksakaste porganditega	150,00	255,00	13,82	16,71	13,18
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		738,44	111,25	23,88	26,55

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 03.05-07.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad	120,00	245,60	6,30	10,00	10,90
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	8,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	9,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		789,76	109,53	24,30	24,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandihautis	140,00	196,30	18,47	9,23	9,90
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	38,90	4,88	1,90	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		654,01	106,35	18,45	24,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp	300,00	268,30	23,24	11,61	15,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodune marja-plaadikook	60,00	234,00	47,88	9,12	3,42
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		726,70	109,35	26,46	26,71
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog šampinjonidega	350,00	379,80	49,86	12,98	14,30
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Hiinakapsasalat kurgi ja idudega	50,00	16,90	7,27	0,14	1,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		731,42	107,58	25,82	25,91
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Toamline kaste paprikaga	150,00	245,00	11,28	16,91	12,18
	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	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		728,44	108,71	24,07	25,55

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 10.05-14.05.2021


		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	160,00	243,43	16,39	16,93	9,86
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Värskekapsalal hernestega	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Kaalika-ananassisalat pähklitega	50,00	53,60	6,35	2,90	1,10
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		765,71	116,84	25,27	27,46
Teisipäev						
Lõunasöök	Sealiha guljašš	160,00	286,30	23,56	16,93	10,86
	Kartuli-hernepeuree	100,00	78,14	16,57	0,53	2,67
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Hiinakapsalal paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	53,60	6,35	2,90	1,10
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		745,50	108,25	26,34	25,38
Kolmapäev						
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp selleriga	320,00	288,60	22,76	15,66	13,20
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		726,30	111,93	25,01	27,03
Neljapäev						
Lõunasöök	Köögivilja-vormiroog kalaga	300,00	434,40	45,48	20,16	14,64
	Kodujuustu-jogurtikaste tilliga	30,00	23,90	2,60	1,08	2,50
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	10,70	1,02	0,85
	Porgandi-kapsalal	50,00	31,60	7,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		731,10	107,34	27,73	25,91
Reede						
Lõunasöök	Böfstrogonov veiselihast (mahe)	150,00	263,50	18,47	17,10	11,01
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-redisesalat tilliga	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Kaalika-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		731,19	110,03	24,99	24,81

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 10.05-14.05.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernepasta	350,00	379,80	49,86	12,98	14,30
	Koorekaste	40,00	78,72	5,18	6,90	1,06
	Värskekapsasalat hernestega	50,00	15,20	2,90	0,64	0,84
	Kaalika-ananassisalat pähklitega	50,00	53,60	7,35	2,90	1,10
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		752,52	108,06	27,17	25,85
Teisipäev						
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja guljašš	160,00	276,80	22,96	16,93	9,68
	Kartuli-hernepüree	100,00	78,14	16,57	0,53	2,67
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	53,60	6,35	2,90	1,10
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		736,00	107,65	26,34	24,20
Kolmapäev						
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp selleriga	320,00	283,40	19,79	15,66	12,23
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		721,10	108,96	25,01	26,07
Neljapäev						
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljavorm	300,00	424,60	45,48	19,12	13,65
	Kodujuustu-jogurtikaste tilliga	30,00	23,90	2,60	1,08	2,50
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	10,70	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,60	7,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		721,30	107,34	26,69	24,92
Reede						
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroorog	350,00	379,80	49,86	12,98	14,30
	Koorekaste	40,00	78,72	5,18	6,90	1,06
	Kapsa-redisesalat tilliga	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Kaalika-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		770,92	112,60	27,17	24,23

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 17.05-21.05.2021



	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
Lõunasöök					
Bolognese kaste	140,00	270,00	8,98	16,70	10,50
Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
Porgandisalat ananassiga	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
Kokku:		771,32	107,22	24,10	27,18
Teisipäev					
Lõunasöök					
Risoto sealiha ja kikerhernestega	320,00	345,60	55,36	12,89	14,72
Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
Punasekapsalat tilli ja linaseemnetega	50,00	58,30	4,04	4,54	1,47
Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
Kokku:		721,12	107,75	28,11	26,95
Kolmapäev					
Lõunasöök					
Kalasupp muna ja hirsiga	300,00	298,80	29,04	16,02	15,60
Jogurti-mangokreem marjakastmega	150,00	233,90	44,85	7,86	4,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
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:		757,90	116,66	27,63	28,45
Neljapäev					
Lõunasöök					
Tomatine veiseliha (mahe) pada küüslauguga	150,00	279,21	15,74	18,11	14,25
Ris, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
Hiinakapsa-sellerisalat	50,00	20,60	5,36	1,61	0,64
Porgandi-kaalikasalat	50,00	25,10	6,90	0,06	0,45
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		725,68	112,59	23,88	27,17
Reede					
Lõunasöök					
Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	150,00	271,07	21,49	15,86	12,21
Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
Värskekapsa-hapukurgisalat	50,00	25,80	3,42	3,14	0,55
Peedisalat jõhvikatega	50,00	30,00	5,48	2,12	0,70
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		723,26	112,16	25,27	26,34

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 17.05-21.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	140,00	260,00	9,60	17,60	9,50
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Porgandisalat ananassiga	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		761,32	107,84	25,00	26,18

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Risoto kikerhernestega	320,00	345,60	56,36	11,65	13,72
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Punasekapsalat tilli ja linaseemnetega	50,00	58,30	4,04	4,54	1,47
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		721,12	108,75	26,87	25,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp	300,00	263,30	25,40	14,30	13,60
	Jogurti-mangokreem marjakastmega	150,00	233,90	44,85	7,86	4,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		722,40	113,02	25,91	26,45

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatipada küüslauguga	150,00	278,90	13,54	19,10	12,25
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Hiinakapsa-sellerisalat	50,00	20,60	5,36	1,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	25,10	6,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		725,37	110,39	24,87	25,17

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene värsketurkikaste tilliga	150,00	271,07	19,60	15,86	11,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Värsketapsa-hapukurkisalat	50,00	25,80	3,42	3,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	30,00	5,48	2,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		723,26	110,27	25,27	25,33

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 24.05-28.05.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	150,00	201,43	10,03	14,97	10,71
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	3,65	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat kirsstomatitega	50,00	31,29	2,25	1,68	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		772,09	116,92	24,60	27,22

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihakaste	150,00	299,06	28,65	19,55	12,35
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kaalika-ananassisalat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Porgandi-kapsasalat paprikaga	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		722,45	109,98	26,06	27,77

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp veise (mahe) hakklihaga	320,00	299,56	26,95	17,08	15,64
	Leiva-marjajahvat vahukoorega	160,00	298,00	47,00	7,33	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		822,76	116,72	28,16	27,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala köögiviljapadjaga	150,00	252,86	19,46	16,88	14,46
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	6,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		732,83	114,63	25,28	28,15

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikiapsad sealihaga	180,00	298,80	23,64	20,16	13,56
	Kartul, aurutatud (mahe)	150,00	113,57	26,14	0,15	2,94
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	5,71	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	5,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		720,37	108,66	27,23	25,66
				PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV		

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 24.05-28.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneguljašš	150,00	198,50	8,60	14,23	9,61
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	3,65	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat kirsstomatitega	50,00	31,29	2,25	1,68	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		769,16	115,49	23,86	26,11

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsakotlet	150,00	231,20	24,60	12,44	10,35
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kaalika-ananassisalat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Porgandi-kapsasalat paprikaga	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		733,31	109,11	25,85	26,83

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp	320,00	245,60	23,65	15,08	13,64
	Leiva-marjahaht vahukoorega	160,00	298,00	47,00	7,33	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		768,80	113,42	26,16	25,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukoogiviljad	150,00	189,60	16,35	11,23	10,56
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	6,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		748,29	114,70	26,54	25,30

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsaorsoto	320,00	334,20	45,98	11,59	14,56
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	5,71	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	5,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		720,92	108,04	25,41	24,79

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.