

Koolilõuna 01.03-05.03.2021



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Sealiha-hapukoorekaste | 140,00 | 249,00 | 12,96 | 18,92 | 8,60 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Peedi-kõrvitsaseemnesalat | 50,00 | 67,20 | 6,78 | 1,73 | 1,73 |
| | Porgandi-pirnisalat | 50,00 | 23,70 | 6,30 | 0,07 | 0,25 |
| | Aurutatud turgioad ürtidega | 40,00 | 12,00 | 2,84 | 0,05 | 0,74 |
| | 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: | | 733,14 | 107,39 | 24,80 | 23,71 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Koorene kanakaste spinatiga | 140,00 | 289,56 | 8,84 | 18,13 | 10,18 |
| | Pasta, keedetud (mahe) | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Värskekapsasalat herneste ja maisiga | 50,00 | 16,40 | 2,19 | 0,64 | 0,90 |
| | Kaalikasalat ananassiga | 50,00 | 36,50 | 6,80 | 2,05 | 0,46 |
| | 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 |
| | Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA) | 100,00 | 28,90 | 6,75 | 0,25 | 1,12 |
| | Kokku: | | 830,73 | 116,99 | 25,80 | 27,97 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Tomati-läätsesupp veiselihaga(mahe) | 300,00 | 264,00 | 24,12 | 14,10 | 16,80 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Õuna-leivakreem piimaga | 160,00 | 211,00 | 42,11 | 4,16 | 3,63 |
| | 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 | 109,38 | 24,16 | 29,31 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Tomatine ahjukala-köögiviljahautis | 140,00 | 231,00 | 16,11 | 12,04 | 10,50 |
| | Ahjukartulid köömetega | 100,00 | 148,57 | 25,86 | 4,30 | 3,04 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Hiinakapsasalt porru ja tilliga | 50,00 | 15,20 | 1,90 | 0,64 | 0,84 |
| | Punase kapsa-kurgisalat linaseemnetega | 50,00 | 58,30 | 4,04 | 4,54 | 1,47 |
| | 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 | 36,10 | 9,10 | 0,06 | 1,37 |
| | Kokku: | | 772,69 | 112,50 | 25,19 | 26,60 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Ühepajatoit hakklihaga | 180,00 | 332,40 | 24,00 | 21,72 | 12,96 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 150,00 | 113,57 | 26,14 | 0,15 | 2,94 |
| | Punapeedisalat küüslauguga | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 |
| | Porgandisalat roheline sibulaga | 50,00 | 22,90 | 3,99 | 0,92 | 0,38 |
| | 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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 738,47 | 107,57 | 27,36 | 25,37 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 01.03-05.03.2021

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|-------|
| Lõunasöök | Koorene kaste aedviljadega | 140,00 | 239,00 | 12,86 | 18,09 | 8,60 | |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 | |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 | |
| | Peedi-kõrvitsaseemnesalat | 50,00 | 67,20 | 6,78 | 1,73 | 1,73 | |
| | Porgandi-pirnialat | 50,00 | 23,70 | 6,30 | 0,07 | 0,25 | |
| | Aurutatud türgioad ürtidega | 40,00 | 12,00 | 2,84 | 0,05 | 0,74 | |
| | 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: | | 723,14 | 723,14 | 107,29 | 23,97 | 23,71 |
| | | | | | | | |
| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
| Lõunasöök | Köögiviljakotlet | 100,00 | 189,65 | 2,32 | 11,23 | 8,18 | |
| | Koorekaste | 40,00 | 78,72 | 3,18 | 6,90 | 1,06 | |
| | Pasta, keedetud | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 | |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 | |
| | Värskekapsasalat herneste ja maisiga | 50,00 | 16,40 | 2,19 | 0,64 | 0,90 | |
| | Kaalikasalat ananassiga | 50,00 | 36,50 | 6,80 | 2,05 | 0,46 | |
| | 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 | |
| | Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA) | 100,00 | 28,90 | 6,75 | 0,25 | 1,12 | |
| | Kokku: | | 809,54 | 809,54 | 113,65 | 25,80 | 27,03 |
| | | | | | | | |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
| Lõunasöök | Läätseupp | 300,00 | 264,00 | 23,12 | 15,10 | 13,80 | |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 | |
| | Õuna-leivakreem piimaga | 160,00 | 211,00 | 42,11 | 4,16 | 3,63 | |
| | 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 | 722,40 | 108,38 | 25,16 | 26,31 |
| | | | | | | | |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
| Lõunasöök | Tomatine köögiviljahautis | 140,00 | 221,30 | 15,01 | 11,04 | 9,50 | |
| | Ahjukartulid köömnetega | 100,00 | 148,57 | 25,86 | 4,30 | 3,04 | |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 | |
| | Hiinakapsasalt porru ja tilliga | 50,00 | 15,20 | 1,90 | 0,64 | 0,84 | |
| | Punase kapsa-kurgisalat linaseemnetega | 50,00 | 58,30 | 4,04 | 4,54 | 1,47 | |
| | 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 | 36,10 | 9,10 | 0,06 | 1,37 | |
| | Kokku: | | 762,99 | 762,99 | 111,40 | 24,19 | 25,60 |
| | | | | | | | |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
| Lõunasöök | Ühepajatoit | 180,00 | 322,05 | 23,80 | 20,72 | 11,96 | |
| | Kartul, aurutatud | 150,00 | 113,57 | 26,14 | 0,15 | 2,94 | |
| | Punapeedisalat küüslauguga | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 | |
| | Porgandisalat rohelse sibulaga | 50,00 | 22,90 | 3,99 | 0,92 | 0,38 | |
| | 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 | |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 | |
| | Kokku: | | 728,12 | 728,12 | 107,37 | 26,36 | 24,37 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 08.03-12.03.2021

| Esmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kalkunipada paprika ja tomatitega | 140,00 | 195,30 | 9,50 | 13,86 | 9,70 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Pasta, keedetud (mahe) | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega | 50,00 | 64,50 | 4,82 | 4,66 | 1,56 |
| | Kaalika-mangosalat | 50,00 | 36,00 | 6,42 | 0,06 | 0,56 |
| | Ahju-miniporgandid | 40,00 | 24,10 | 3,45 | 1,29 | 0,26 |
| | 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 | 47,20 | 13,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 777,47 | 116,87 | 24,75 | 27,66 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kurzeme stogonov sealiha | 140,00 | 231,56 | 9,28 | 15,76 | 10,76 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Peakapsasalat redise ja tilliga | 50,00 | 29,50 | 8,35 | 1,88 | 0,37 |
| | Hapukapsasalat punapeediga | 50,00 | 64,50 | 4,82 | 4,66 | 1,56 |
| | 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: | | 739,90 | 108,79 | 26,38 | 25,41 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Lõhesupp selleri ja munaga | 300,00 | 332,40 | 37,56 | 13,20 | 10,44 |
| | Kohupiimavaht kirsikisselliga | 160,00 | 212,40 | 30,64 | 9,01 | 7,26 |
| | 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 | 36,10 | 9,10 | 0,06 | 1,37 |
| | Kokku: | | 773,70 | 111,57 | 25,82 | 27,02 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Lindströmi pikkpoiss | 80,00 | 126,00 | 6,06 | 12,70 | 10,80 |
| | 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 | 158,57 | 35,57 | 0,57 | 3,57 |
| | Hiinakapsasalat idude ja hernestega | 50,00 | 16,90 | 3,27 | 0,14 | 1,01 |
| | Peedi-pirnisalat päiklitega | 50,00 | 58,70 | 5,60 | 3,05 | 1,26 |
| | 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: | | 725,95 | 112,13 | 27,23 | 27,31 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Azuu veiselihast (mahe) | 140,00 | 258,90 | 26,50 | 13,07 | 8,92 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Kaalika-porgandisalat pirniga | 50,00 | 36,50 | 4,80 | 2,05 | 0,46 |
| | Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 59,60 | 4,01 | 4,33 | 1,76 |
| | Roheline tee puuviljadega | 200,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Kapsas (PRIA) | 100,00 | 26,70 | 6,20 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 737,36 | 108,42 | 24,70 | 26,14 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 08.03-12.03.2021

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Paprika- ja tomatipada | 140,00 | 195,30 | 9,50 | 13,86 | 9,70 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Pasta, keedetud | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega | 50,00 | 64,50 | 4,82 | 4,66 | 1,56 |
| | Kaalika-mangosalat | 50,00 | 36,00 | 6,42 | 0,06 | 0,56 |
| | Ahju-miniporgandid | 40,00 | 24,10 | 3,45 | 1,29 | 0,26 |
| | 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 | 47,20 | 13,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 777,47 | 116,87 | 24,75 | 27,66 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Koorene seenekaste | 140,00 | 231,56 | 9,28 | 15,76 | 10,76 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Peakapsasalat redise ja tilliga | 50,00 | 29,50 | 8,35 | 1,88 | 0,37 |
| | Hapukapsasalat punapeediga | 50,00 | 64,50 | 4,82 | 4,66 | 1,56 |
| | 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: | | 739,90 | 108,79 | 26,38 | 25,41 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Aedviljapüreesupp | 300,00 | 332,40 | 37,56 | 13,20 | 10,44 |
| | Kohupiimavaht kirsikisselliga | 160,00 | 212,40 | 30,64 | 9,01 | 7,26 |
| | 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 | 36,10 | 9,10 | 0,06 | 1,37 |
| | Kokku: | | 773,70 | 111,57 | 25,82 | 27,02 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Peedipikkpoiss | 80,00 | 126,00 | 6,06 | 12,70 | 10,80 |
| | 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 | 158,57 | 35,57 | 0,57 | 3,57 |
| | Hiiinakapsasalat idude ja hernestega | 50,00 | 16,90 | 3,27 | 0,14 | 1,01 |
| | Peedi-pirnialat pähklitega | 50,00 | 58,70 | 5,60 | 3,05 | 1,26 |
| | 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: | | 725,95 | 112,13 | 27,23 | 27,31 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Oakarri | 140,00 | 258,90 | 26,50 | 13,07 | 8,92 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Kaalika-porgandisalat pirniga | 50,00 | 36,50 | 4,80 | 2,05 | 0,46 |
| | Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 59,60 | 4,01 | 4,33 | 1,76 |
| | Roheline tee puuviljadega | 200,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Kapsas (PRIA) | 100,00 | 26,70 | 6,20 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 737,36 | 108,42 | 24,70 | 26,14 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 15.03-19.03.2021

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega | 140,00 | 285,39 | 16,77 | 15,90 | 11,40 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega | 50,00 | 40,28 | 4,69 | 2,84 | 1,55 |
| | Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega | 50,00 | 35,40 | 8,40 | 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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 766,41 | 116,88 | 24,13 | 24,88 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Veise (mahe)-hakklihakaste köögiviljadega | 140,00 | 283,60 | 21,48 | 19,92 | 11,08 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Kaalika-apelsinisolat | 50,00 | 23,50 | 5,89 | 0,02 | 0,53 |
| | Kapsa-porgandisalat paprikaga | 50,00 | 31,60 | 3,31 | 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) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 727,04 | 109,11 | 26,43 | 25,85 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga | 300,00 | 214,80 | 21,48 | 18,88 | 16,20 |
| | Hapukoor | 100,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Maasika-mannavaht piimaga | 160,00 | 311,20 | 45,41 | 2,94 | 3,28 |
| | 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: | | 767,70 | 107,74 | 27,71 | 28,89 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Pikppoiss punasest kalat | 90,00 | 209,25 | 14,96 | 10,06 | 12,83 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Kartuli-porgandipüree | 100,00 | 52,29 | 12,40 | 0,14 | 1,29 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Hiinakapsasalat paprika ja hernestega | 50,00 | 29,60 | 2,16 | 2,13 | 0,79 |
| | Peedisalat jõhvikatega | 50,00 | 23,40 | 5,48 | 0,12 | 0,70 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 744,75 | 107,97 | 24,67 | 26,30 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga | 150,00 | 268,93 | 8,43 | 17,53 | 11,68 |
| | Pasta, keedetud (mahe) | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Porgandi-tomatisalat | 50,00 | 27,20 | 4,58 | 1,10 | 0,29 |
| | Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega | 50,00 | 22,50 | 4,34 | 0,60 | 0,62 |
| | 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: | | 777,30 | 110,43 | 24,12 | 28,18 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 15.03-19.03.2021



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Suvikõrvitsa-aedoahautis | 140,00 | 285,39 | 16,77 | 15,90 | 11,40 |
| | 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-kurgisalat päevaliliseemnetega | 50,00 | 40,28 | 4,69 | 2,84 | 1,55 |
| | Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega | 50,00 | 35,40 | 8,40 | 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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 766,41 | 116,88 | 24,13 | 24,88 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Aurutatud köögiviljad | 120,00 | 283,60 | 21,48 | 10,92 | 11,08 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 87,71 | 18,23 | 0,55 | 3,27 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Kaalika-apelsinisolat | 50,00 | 23,50 | 5,89 | 0,02 | 0,53 |
| | Kapsa-porgandisalat paprikaga | 50,00 | 31,60 | 3,31 | 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) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 825,44 | 113,08 | 26,05 | 27,17 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Punapeedisupp punase kapsaga | 300,00 | 214,80 | 21,48 | 18,88 | 16,20 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Maasika-mannavaht piimaga | 160,00 | 311,20 | 45,41 | 2,94 | 3,28 |
| | 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: | | 767,70 | 107,74 | 27,71 | 28,89 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kikerhernepada | 80,00 | 209,25 | 14,96 | 10,06 | 12,83 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Kartuli-porgandipüree | 100,00 | 52,29 | 12,40 | 0,14 | 1,29 |
| | Hiiinakapsasalat paprika ja hernestega | 50,00 | 29,60 | 2,16 | 2,13 | 0,79 |
| | Peedisalat jõhvikatega | 50,00 | 23,40 | 5,48 | 0,12 | 0,70 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 646,35 | 104,00 | 16,05 | 24,98 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Tatrarooog šampinjoniidega | 300,00 | 368,93 | 52,34 | 12,53 | 16,68 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Porgandi-tomatisalat | 50,00 | 27,20 | 4,58 | 1,10 | 0,29 |
| | Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega | 50,00 | 22,50 | 4,34 | 0,60 | 0,62 |
| | 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: | | 735,13 | 108,08 | 26,23 | 26,07 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 22.03-26.03.2021



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kodune sealihaguljašš | 140,00 | 234,00 | 11,60 | 15,10 | 12,80 |
| | Kartuli-kruubipuder | 100,00 | 105,43 | 20,57 | 1,91 | 2,36 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Porgandi-redisesalat pähklitega | 50,00 | 51,90 | 5,98 | 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) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 771,54 | 116,26 | 25,10 | 27,47 |
| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Veiseliha (mahe)-hapukoorekaste porganditega | 150,00 | 255,00 | 12,68 | 15,64 | 12,18 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | 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 (piim70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | 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: | | 749,51 | 107,36 | 24,26 | 28,39 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kalasupp riisi ja spinatiga | 300,00 | 340,14 | 28,16 | 15,08 | 15,47 |
| | Kohupiima-kakaodessert maasikatega | 160,00 | 186,10 | 36,50 | 5,42 | 3,86 |
| | 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: | | 751,44 | 107,43 | 24,25 | 27,88 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Pastaroog hakklihaga ja köögiviljadega | 300,00 | 348,90 | 51,30 | 8,62 | 10,80 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Hiinakapsasalat maisiga | 50,00 | 29,10 | 3,26 | 2,12 | 0,63 |
| | Porgandi-õunasalat | 50,00 | 51,40 | 8,17 | 2,67 | 0,44 |
| | PRIA Piimatooted (piim70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | 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: | | 769,22 | 109,07 | 26,80 | 23,56 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Vürtsikas kanakaste aedubade ja paprikaga | 150,00 | 294,64 | 10,37 | 19,10 | 10,50 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga | 50,00 | 31,40 | 4,71 | 1,30 | 0,83 |
| | Kaalikasalat apelsinidega | 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 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 775,29 | 111,12 | 24,31 | 24,07 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 22.03-26.03.2021

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kodujuustukaste kurgi ja tomatiga | 140,00 | 234,00 | 11,60 | 15,10 | 12,80 |
| | Kartuli-kruubipuder | 100,00 | 105,43 | 20,57 | 1,91 | 2,36 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Porgandi-redisesalat pähklitega | 50,00 | 51,90 | 5,98 | 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) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 771,54 | 116,26 | 25,10 | 27,47 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Porgandivorm kodujuustuga | 100,00 | 155,00 | 12,68 | 10,64 | 12,18 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | 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 (piim70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | 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: | | 747,91 | 111,33 | 27,88 | 29,71 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kartulisupp riisi ja spinatiga | 300,00 | 340,14 | 28,16 | 15,08 | 15,47 |
| | Kohupiima-kakaodessert maasikatega | 160,00 | 186,10 | 36,50 | 5,42 | 3,86 |
| | 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: | | 751,44 | 107,43 | 24,25 | 27,88 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Pastaroog köögiviljadega | 300,00 | 348,90 | 51,30 | 8,62 | 12,80 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Hiinakapsasalat maisiga | 50,00 | 29,10 | 3,26 | 2,12 | 0,63 |
| | Porgandi-õunasalat | 50,00 | 51,40 | 8,17 | 2,67 | 0,44 |
| | PRIA Piimatooted (piim70g, keefir 70g) | 140,00 | 76,72 | 6,65 | 3,57 | 4,51 |
| | 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: | | 769,22 | 109,07 | 26,80 | 25,56 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Riisiroog porgandi, herneste ja maisiga | 300,00 | 394,56 | 51,23 | 11,23 | 17,56 |
| | Koorekaste | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| | Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga | 50,00 | 31,40 | 4,71 | 1,30 | 0,83 |
| | Kaalikasalat apelsinidega | 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 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 784,46 | 112,38 | 24,73 | 28,28 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.