

Koolilõuna 31.10-04.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	140,00	301,00	20,97	16,20	9,00
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,36	2,23	0,08	0,50
	Porgand, roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	50,00	44,40	4,51	2,37	2,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		713,96	100,58	22,94	23,80

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartul, aurutatud	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kuskus, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Koorekaste tilliga	40,00	62,33	2,73	6,04	0,62
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Punapeet, porru, pähklipuru, salatikaste	50,00	69,10	6,80	4,40	1,29
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		667,23	95,41	24,29	23,69

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	250,00	182,00	16,30	10,94	9,10
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstra(mahe)kisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	Kokku:		643,80	98,82	24,30	25,24

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhiko sealihapada	140,00	258,00	19,60	15,40	9,30
	Tatar, aurutatud	70,00	73,10	14,90	0,53	2,54
	Riis, aurutatud	70,00	85,20	17,60	0,48	3,08
	Kurgi-rohelisesibulasalat	50,00	16,90	1,26	1,25	0,33
	Punane kapsas, salatikaste, linaseemned	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		686,20	95,13	24,67	25,19

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Täisterapasta-hakkliharoog	200,00	317,00	34,60	11,20	10,30
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi- pigni-päevaliliseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punane kapsas, porru, idud, salatikaste	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		739,46	100,13	24,34	25,73

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 07.11-11.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Carbonara kaste veisehakkliha(mahe) ja peekoniga	140,00	217,00	2,48	14,20	8,60
	Täisterapasta	140,00	213,80	44,70	1,34	7,22
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,62	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikas, seesamiseemned, salatikaste	50,00	61,60	5,29	4,31	1,35
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		743,72	101,43	24,62	25,56

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff seahakklihaga	300,00	374,00	55,00	17,20	14,40
	Jogurtikaste	40,00	22,30	1,86	1,00	1,47
	Hiinakapsa-tillialat kõrvitsaseemnetega	50,00	86,00	3,28	6,93	3,05
	Punane kapsas, apelsinid, salatikaste	50,00	25,27	3,91	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		725,67	106,90	29,59	26,61

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	209,00	20,40	8,88	14,30
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		705,30	99,34	23,69	25,52

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikatttega	75,00	200,00	16,20	10,93	10,60
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Jogurti-kurgikaste	40,00	26,10	1,69	1,61	1,27
	Kaalikas, porgand, ananass, mahl	50,00	19,90	4,97	0,12	0,42
	Kurgisalat porruga	50,00	25,90	1,66	2,07	0,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		590,60	88,57	18,62	23,71

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	140,00	268,00	20,16	17,34	11,30
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, tomat, kikerhersed, salatikaste	50,00	24,90	5,04	0,30	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		648,30	97,04	22,46	24,16

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 14.11-18.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite, herneste ja maisiga	140,00	294,00	14,89	17,13	11,82
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peet, õun, salatikaste	50,00	26,30	5,81	1,46	0,36
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	1,07	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		683,10	95,94	23,56	23,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis veise(mahe)hakklihaga	140,00	281,00	20,76	14,87	11,20
	Kartul(mahe), aurutatud	140,00	105,00	24,40	0,14	2,74
	Porgand, õlikaste, kõrvitsaseemned	50,00	53,20	4,30	3,46	2,07
	Tomatisalat ürtidega	50,00	22,30	2,58	1,34	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		678,00	95,01	23,19	23,69

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	250,00	200,00	22,00	10,30	11,30
	Kakaopuding maasika(mahe)püreega	160,00	278,50	38,40	10,20	4,65
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		677,30	96,57	24,13	24,23

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	261,00	13,47	12,70	10,90
	Ahjukartulid kõõmetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	40,60	3,15	2,76	1,81
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	56,10	6,15	2,22	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		735,80	95,32	24,42	25,33

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)hautis paprika ja selleriga	140,00	221,00	15,91	14,00	8,20
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Punane kapsas, till, porru, salatikaste	50,00	22,92	3,14	1,14	0,55
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	55,60	4,00	3,80	2,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		667,02	96,10	23,36	24,33

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 21.11-25.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega(riis-mahe)	200,00	358,00	44,00	14,67	12,40
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		652,80	97,82	21,28	22,47

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-lõhevorm porru ja juustuga	200,00	295,00	36,80	8,70	13,60
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	4,92	3,02	1,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		688,00	95,03	24,96	23,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veise(mahe)lihaga	250,00	168,00	15,00	12,32	12,20
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	290,80	47,87	5,90	4,73
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		661,00	100,72	21,80	24,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta-hakkliharoog türgi ubadega	200,00	342,00	47,20	10,20	12,60
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Porgand, mais, õlikaste, seesamiseemned	50,00	59,00	6,97	3,09	1,67
	Kapsasalat hapukurgiga	50,00	16,30	2,67	0,60	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		683,90	95,45	24,32	23,60

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	140,00	173,00	12,30	12,15	8,60
	Kartul(mahe), keedetud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Porgandi-apelsinisalat päevaliliseemnetega	50,00	63,00	4,53	4,65	1,51
	Punapeet, hapukurk, salatikaste	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		693,60	102,55	24,68	25,22

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.