

LIHAVABA

Koolilõuna 31.10-04.11.2022

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernehautis tomatite ja porruga	140,00	217,00	16,40	14,18	2,81
	Tatar, sömer, 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	10,00	2,20	0,07	0,48
	Porgand, roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	50,00	44,40	4,51	2,37	2,06
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		640,56	96,93	21,42	18,23

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi-hernekotlet	75,00	120,00	11,60	5,10	5,74
	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, päklikipuru, 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:		660,23	102,81	21,75	19,43

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsa-brokolisupp läätsedega	250,00	279,00	16,60	12,10	4,95
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstrakisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	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
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	Kokku:		740,80	99,12	25,46	21,09

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhiko oapada	140,00	222,00	21,70	12,72	8,40
	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:		650,20	97,23	21,99	24,29

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Täisterapasta-suvikõrvitsaröög	250,00	208,00	36,00	8,02	6,98
	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
	Punasekapsasalat idudega	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		641,42	102,48	21,67	23,05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



LIHAVABA

Koolilõuna 07.11-11.11.2022

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustukaste köögiviljadega	140,00	124,90	4,94	11,40	3,69
	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-tomatsalat	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:		651,62	103,89	21,82	20,65

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenekotlet	75,00	154,00	16,80	7,32	2,67
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Jogurti-kurgikaste	40,00	26,10	1,69	1,61	1,27
	Hiiinakapsa-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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		636,63	96,46	21,09	17,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp roheliste läätsedega	250,00	204,00	24,80	8,21	6,83
	Hapukoor	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 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:		700,30	103,74	23,02	18,05

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff türgi ubadega	300,00	376,00	49,60	15,23	8,56
	Jogurtikaste	40,00	22,30	1,86	1,00	1,47
	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:		646,60	95,16	22,05	19,41

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Odra-bataadivorm	250,00	342,00	47,30	16,10	11,80
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, tomat, kikerherned, 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:		613,80	100,38	20,80	21,20

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

LIHAVABA

Koolilõuna 14.11.-18.11.2022

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene läätsepada porgandite, herneste ja maisiga	140,00	235,00	20,80	14,28	6,27
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Riis, 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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		635,06	102,80	21,22	18,67

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis	140,00	235,00	22,00	12,88	4,47
	Kartul, 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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		642,96	97,20	21,71	17,60

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatisupp kikerhernestega	250,00	160,00	20,70	7,71	4,66
	Kakaopuding maasikapüreega	160,00	278,50	38,40	10,20	4,65
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		648,26	96,22	22,05	18,23

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenestrooganov	140,00	261,00	13,47	12,70	10,90
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	40,60	3,15	2,76	1,81
	Kaalikas, ananass, kreeka pähklid, salatikaste	50,00	56,10	6,15	2,22	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		746,76	96,27	24,93	25,97

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsahautis paprika ja selleriga	140,00	196,30	14,40	12,56	1,81
	Kartul, 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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		653,28	95,54	22,43	18,58

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



LIHAVABA

Koolilõuna 21.11-25.11.2022

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiljarisotto	200,00	336,00	45,00	14,87	7,81
	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		641,76	99,77	21,99	18,52

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kukeseenevorm porru ja juustuga	200,00	235,00	38,70	7,96	9,95
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	Hiinakapsas, kurk, till, salatikaste	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		638,96	97,88	24,73	20,52

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp punaste läätsedega	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 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-munarooq türgi ubadega	200,00	332,00	50,90	10,10	13,90
	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:		673,90	99,15	24,22	24,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad	140,00	122,00	12,20	10,13	2,30
	Kartul, 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 värske 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:		642,60	102,45	22,66	18,92

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.