

Koolilõuna 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Kaalika-mangosalat	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		687,80	96,72	23,56	24,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakkliha(MAHE veis)kaste	140,00	280,00	5,94	16,26	12,21
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	50,74	11,70	0,07	1,32
	Riis(MAHE), aurutatud	70,00	76,72	17,53	0,15	1,48
	Porgandi(MAHE)-kaalikasalat kreeka pähkliga	50,00	62,60	8,76	4,66	1,16
	Kapsa-tomatisalat tilliga	50,00	13,83	2,97	0,14	0,64
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		700,09	90,35	24,70	24,27

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem sõstra(MAHE)kisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		701,50	95,23	21,83	23,84

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	300,00	313,20	27,00	12,48	13,08
	Hiinakapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	40,90	4,71	3,00	0,57
	Kaalikasalat ananassiga	50,00	31,20	3,04	1,54	0,98
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Kamajook	120,00	111,00	17,00	2,93	4,93
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		711,80	92,90	23,67	27,22

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste tomatite ja ubadega	140,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta(MAHE) / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Porgand(MAHE)isalat kõrvitsaseemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		722,00	97,22	23,62	25,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 12.09-16.09.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(MAHE)lihast	140,00	246,00	15,85	17,20	11,40
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		671,20	98,50	23,75	25,73

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese hakklihaga	140,00	269,89	8,01	17,73	10,19
	Pasta(MAHE)/täisterapasta(MAHE), keedetud	70,00	92,96	19,32	0,73	3,07
	Riis(MAHE), aurutatud	70,00	79,52	18,26	0,16	1,55
	Kapsa-redisesalat tilliga	50,00	14,63	3,26	0,12	0,64
	Kaalika-apelsinisalat	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		678,20	91,40	22,39	23,83

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		648,40	99,84	22,46	23,92

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,70	4,66	2,12	0,47
	Hiinakapsa-paprikasalat seesamiseemntega	50,00	59,60	5,77	4,88	1,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		694,10	90,52	26,04	26,27

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140,00	251,00	8,03	14,35	11,00
	Kartul(MAHE), aurutatud	80,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kuskus	60,00	67,40	4,50	3,84	7,60
	Porgandisalat ananassidega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		653,90	77,95	24,39	28,05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 19.09-23.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		668,20	96,45	24,73	25,27

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiharoorog köögiviljadega	150,00	258,33	18,50	16,61	4,75
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,81	12,21	0,07	1,37
	Bulgur	70,00	80,00	17,10	0,11	1,20
	Hiinakapsasalt paprika ja tilliga	50,00	21,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat mangoga	50,00	28,13	2,28	1,94	0,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		679,87	100,56	22,46	16,98

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	11,20	12,79
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		716,00	98,09	23,58	25,90

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
	Kartulipüree	70,00	92,96	19,32	0,73	3,07
	Riis(MAHE), aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		746,46	109,65	23,62	24,13

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veise(MAHE)hakklhaga	250,00	322,00	24,70	16,60	11,00
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		729,50	97,73	24,77	25,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kalorraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 26.09-30.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	290,00	10,80	16,10	11,60
	Pasta(MAHE)/ täisterapasta(MAHE)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Kurgisalat porru ja tilliga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		740,71	96,90	24,18	25,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kanahakliha vormiroog	250,00	265,00	28,14	8,50	12,93
	Koorekaste	50,00	118,08	4,76	10,34	1,58
	Peedisalat küüslauguga	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	Porgandi(MAHE)-värskedkapsasalat tomatiga	50,00	24,00	13,31	0,10	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		667,88	93,21	24,42	24,63

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
	PRIA Piimatooted (piim (MAHE)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		672,00	98,65	22,74	23,58

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog hakklihaga(MAHE veis)	250,00	333,57	50,79	9,29	13,86
	Tomati-ürdikaste	50,00	100,20	14,45	5,10	1,60
	Hiinakapsasalat kurgiga	50,00	15,60	1,41	0,92	0,64
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	56,50	3,92	4,18	1,67
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	30,00	69,00	14,76	0,52	2,36
	Peakapsas, valge (MAHE)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		656,97	96,42	22,76	24,48

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Paprika-kapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,58
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		706,20	96,75	24,33	24,96

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.