



## 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	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta / täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	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	0,00
	<b>Kokku:</b>		757,61	111,29	23,99	26,52

Teispäev		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	100,00	72,49	16,71	0,10	1,89
	Riis(MAHE), aurutatud	100,00	109,60	25,04	0,21	2,11
	Porgandi(MAHE)-kaalikalat kreeka päklikiga	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,33
	<b>Kokku:</b>		777,72	107,80	24,97	26,29

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	350,00	313,60	34,58	17,37	19,04
	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand(MAHE) (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	<b>Kokku:</b>		808,86	106,73	27,38	30,41

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
	Kaalikalat 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	160,00	148,00	22,67	3,91	6,57
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		771,80	103,49	24,82	29,65

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	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta(MAHE) / täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		813,49	116,97	24,11	28,66

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III 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	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiiinakapsasalt 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
	<b>Kokku:</b>		741,01	113,07	24,18	28,17

Teisipäev		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	100,00	132,80	27,60	1,04	4,39
	Riis(MAHE), aurutatud	100,00	113,60	26,09	0,23	2,21
	Kapsa-redisesalat tilliga	50,00	27,40	2,38	0,08	0,46
	Kaalika-apelsinisolat	50,00	115,00	24,60	0,16	3,25
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		814,89	116,68	22,51	26,68

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	320,00	254,72	22,91	18,85	15,74
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,33
	<b>Kokku:</b>		749,32	110,15	28,91	28,51

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	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul(MAHE), aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,70	4,66	2,12	0,47
	Hiiinakapsa-paprikasalat seesamiseemntega	50,00	115,00	11,13	9,42	3,39
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		830,05	111,95	31,44	30,82

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	150,00	268,93	8,60	15,38	11,79
	Kartul(MAHE), aurutatud	100,00	66,00	15,25	0,09	1,71
	Kuskus	100,00	112,33	7,50	6,40	12,67
	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		763,92	90,44	28,68	35,68

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## 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	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		749,27	114,18	25,13	27,62

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiharoog köögiviljadega	160,00	275,55	19,73	17,72	5,07
	Kartul(MAHE), aurutatud	100,00	75,44	17,44	0,10	1,96
	Bulgur	100,00	114,29	24,43	0,16	1,71
	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,33
	<b>Kokku:</b>		764,97	115,30	24,15	19,07

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	300,00	337,20	32,76	13,44	15,35
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
	<b>Kokku:</b>		795,20	108,47	25,99	29,25

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	150,00	287,14	17,79	16,04	10,71
	Kartulipüree	100,00	132,80	27,60	1,04	4,39
	Riis(MAHE), aurutatud	100,00	54,80	12,59	2,55	2,50
	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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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
	<b>Kokku:</b>		804,10	116,88	28,05	28,34

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veise(MAHE)hakklihaga	300,00	386,40	29,64	19,92	13,20
	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	180,00	165,12	28,66	3,72	4,22
	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
	<b>Kokku:</b>		821,42	107,45	28,71	28,30

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III 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)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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
	<b>Kokku:</b>		810,52	111,47	24,61	28,01

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kanahakkliha vormiroog	320,00	339,20	36,02	10,88	16,55
	Koorekaste	50,00	118,08	4,76	10,34	1,58
	Peedisalat küüslauguga	50,00	27,40	6,39	1,69	0,57
	Porgandi(MAHE)-värskekapsasalat tomatiga	50,00	115,00	13,31	0,10	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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
	<b>Kokku:</b>		830,74	102,04	27,31	28,89

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	350,00	337,40	24,36	18,06	14,98
	Hapukoore	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	50,00	115,00	24,60	0,88	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		791,40	110,53	28,08	28,65

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog hakklihaga(MAHE veis)	320,00	426,97	65,01	11,89	17,74
	Tomati-ürdikaste	40,00	80,16	11,56	4,08	1,28
	Hiiinakapsasalat kurgiga	50,00	15,60	1,41	0,92	0,64
	Porgandi-redisesalat	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	40,00	92,00	19,68	0,69	3,15
	Peakapsas, valge (MAHE)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		753,33	112,67	24,51	28,82

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	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		775,79	111,87	24,69	27,23

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.