



Koolilõuna 09.01-13.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	260,10	27,60	11,30	8,95
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,70	3,93	1,34	0,50
	Kapsas, pirn, salatikaste, maapähklid	50,00	51,23	3,96	3,65	0,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		675,33	97,54	20,42	21,61

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihast	70,00	245,60	30,25	13,80	8,59
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Tomatikaste	50,00	39,20	6,21	1,65	0,87
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		690,46	103,12	25,73	21,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	250,00	225,60	25,60	11,90	10,80
	Vanillikissell vaarikakastmega	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
	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	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		699,60	102,15	23,89	23,80

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha suvikõrvitsa ja kikerhernestega	140,00	238,20	20,14	15,60	10,69
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,18	1,75
	Kuskuss, aurutatud	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Peedi-õunasalat juurselleriga	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Jääsalat, porgand, hapukapsas, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	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	21,20	0,87	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		694,36	94,82	26,10	24,78

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha ja ürtidega	250,00	340,20	51,60	11,30	10,01
	Jogurtikaste maitserohelisega	50,00	14,00	2,36	0,55	0,86
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	29,60	1,47	2,13	0,79
	Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Hapupiimajook marjadega	150,00	60,60	4,59	4,14	3,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		720,20	103,66	24,68	23,83

Nädala keskmine: 695,99 100,26 24,16 23,04

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 16.01-20.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane seahakkpada punaste ubadega ja maisiga	140,00	220,10	19,60	14,10	9,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat jõhvikate ja piirniga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsas, kaalikas, linaseemned, salatikaste	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		682,88	104,29	23,34	22,79

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	266,90	15,90	16,90	8,65
	Kartul, aurutatud	70,00	36,60	7,38	0,44	1,32
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Punapeet, õunad, porru, salatikaste	50,00	26,50	3,90	0,46	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	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		676,40	93,10	22,98	21,03

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	250,00	271,00	33,90	15,80	8,88
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	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	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		776,24	116,99	25,56	22,70

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala tomatise köögiviljakastemes	140,00	240,90	21,69	15,60	13,70
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Punapeet, õunad, salatikaste	50,00	26,50	3,90	0,46	0,36
	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	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		666,30	103,71	21,31	26,13

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja veise(mahe)hakklihaga	250,00	411,00	49,60	14,60	12,60
	Hiinakapsas, seemnevalik, paprika, salatikaste	50,00	29,50	10,35	2,11	0,62
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	63,50	9,13	4,17	2,18
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		701,40	101,23	24,50	23,84

Nädala keskmine: 700,64 103,86 23,54 23,30

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 23.01-27.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooreses sinepikastmes hautatud sealihatükid ubadega	140,00	271,60	27,60	13,10	9,57
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Punane kapsas, kurk, päevalilleseemned, salatikaste	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		695,60	98,96	24,09	23,43

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapus kastmes kana seesamiseemnetega	140,00	235,20	20,10	11,60	6,24
	Kuskuss, aurutatud	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	50,00	60,00	4,55	4,66	2,09
	Peet, redis, kikerhersed	50,00	20,00	4,82	0,64	0,88
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		682,20	98,92	21,16	21,60

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp sealihaga	250,00	190,50	22,60	12,50	9,34
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	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	21,20	0,87	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		714,54	104,39	24,46	24,01

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-veise(mahe)hakklihahautis porganditega	140,00	284,60	23,80	13,56	9,56
	Kartul(mahe), aurutatud	120,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalikas, seller, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	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	21,20	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		684,20	98,73	24,73	22,89

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroogu juustu ja porruga	250,00	430,00	49,80	17,50	11,10
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Hiinakapsas, tomat, hersed, salatikaste	50,00	16,30	3,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		734,80	99,28	23,88	24,31

Nädala keskmine: 702,27 100,06 23,66 23,25

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV