

Koolilõuna 29.05-02.06.2023

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Koorene kanakaste porgandite ja porruga | 150,00 | 214,41 | 10,02 | 14,55 | 9,96 |
| | Pasta/ täisterapasta | 125,00 | 191,07 | 40,00 | 1,19 | 6,45 |
| | Riis(mahe), aurutatud | 125,00 | 142,14 | 32,68 | 0,29 | 2,77 |
| | Kapsasalat linaseemnetega | 50,00 | 42,20 | 2,65 | 3,01 | 1,06 |
| | Kaalikas, peet, mais, salatikaste | 50,00 | 37,90 | 2,50 | 0,21 | 0,77 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkieiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Õun | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 868,83 | 135,62 | 22,84 | 28,96 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Sealihapada tomatite ja küüslauguga | 150,00 | 266,79 | 21,29 | 14,36 | 10,93 |
| | Kartul, aurutatud | 125,00 | 131,79 | 25,71 | 2,39 | 2,95 |
| | Tatar, aurutatud | 125,00 | 99,82 | 20,71 | 0,63 | 3,73 |
| | Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega | 50,00 | 34,50 | 3,67 | 1,67 | 0,59 |
| | Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste | 50,00 | 47,60 | 2,40 | 3,10 | 1,76 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkieiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 819,69 | 122,16 | 25,74 | 28,20 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalasupp nuudlitega | 350,00 | 411,60 | 33,88 | 13,90 | 17,92 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Apelsini-mangotarriset vahukoorega | 160,00 | 199,00 | 38,00 | 8,41 | 3,51 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkieiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Peakapsas, valge | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 852,90 | 112,87 | 28,26 | 30,84 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hautatud veiseliha köögiviljadega | 150,00 | 280,71 | 21,32 | 16,63 | 9,96 |
| | Kartul(mahe), aurutatud | 125,00 | 94,29 | 21,79 | 0,13 | 2,45 |
| | Bulgur, aurutatud | 125,00 | 153,04 | 29,29 | 0,99 | 5,07 |
| | Kaalika-ananassisalat | 50,00 | 50,80 | 5,45 | 0,15 | 0,58 |
| | Kapsas, valge redis, kikerhernes, salatikaste, seemneseegu | 50,00 | 56,10 | 4,16 | 3,37 | 2,62 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, 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 | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 855,04 | 122,61 | 25,06 | 29,76 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hakkliha(mahe)plov | 300,00 | 457,50 | 51,30 | 15,35 | 14,10 |
| | Jogurti-tomatikaste | 50,00 | 30,80 | 2,78 | 2,66 | 1,39 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 50,00 | 50,40 | 4,70 | 3,38 | 1,53 |
| | Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemneseegu | 50,00 | 56,10 | 4,16 | 3,14 | 2,16 |
| | Keefiri-marjajook | 100,00 | 79,70 | 13,60 | 1,44 | 2,17 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkieiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Õun | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 915,60 | 124,31 | 29,56 | 29,30 |

Nädala keskmine: 862,41 123,51 26,29 29,41

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 05.06-09.06.2023

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Sealihaguljašš | 150,00 | 249,64 | 12,64 | 16,81 | 11,04 |
| | Tatar, aurutatud | 125,00 | 99,82 | 20,71 | 0,63 | 3,73 |
| | Pasta/ täisterapasta | 125,00 | 191,07 | 40,00 | 1,19 | 6,45 |
| | Porgandisalat kreeka pähklitega | 50,00 | 49,90 | 4,78 | 3,29 | 1,01 |
| | Juurseller, rohelistes herned, peet, salatikaste | 50,00 | 36,10 | 4,00 | 0,20 | 1,37 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 865,74 | 130,50 | 25,72 | 31,84 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Broilerikintsufiletükid magus-hapus kastmes | 150,00 | 298,93 | 21,32 | 14,46 | 12,39 |
| | Kartul(mahe), aurutatud | 125,00 | 94,29 | 21,79 | 0,13 | 2,45 |
| | Riis(mahe), aurutatud | 125,00 | 142,14 | 32,68 | 0,29 | 2,77 |
| | Kaalikasalat tilli ja päevaliliseemnetega | 50,00 | 42,50 | 6,35 | 4,09 | 0,61 |
| | Hiiinakapsas, redis, mais, salatikaste | 50,00 | 32,30 | 4,02 | 3,01 | 1,02 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Peakapsas, valge | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 830,26 | 126,77 | 25,77 | 28,31 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Tomati-läätsesupp hakklihaga(maheveisehakkliha) | 350,00 | 336,00 | 33,88 | 16,45 | 14,17 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Sõstra-rukkivaht piimaga | 160,00 | 247,70 | 38,90 | 3,74 | 3,34 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Kaalikas | 100,00 | 38,20 | 9,10 | 0,30 | 1,37 |
| | Kokku: | | 836,90 | 116,53 | 26,23 | 27,16 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Sealiha-suvikõrvitsahautis ubadega | 150,00 | 308,57 | 27,00 | 17,27 | 10,71 |
| | Kartul, aurutatud | 125,00 | 65,36 | 15,50 | 0,17 | 1,62 |
| | Riis, aurutatud | 125,00 | 142,14 | 32,68 | 0,29 | 2,77 |
| | Hiiinakapsa-kurgisalat | 50,00 | 33,00 | 3,15 | 1,71 | 0,65 |
| | Peet, seller, hapukurk, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 61,70 | 4,04 | 3,40 | 2,75 |
| | PRIA Piimatooted (piim50g, 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 | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 830,87 | 122,98 | 26,63 | 27,58 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ahjukalatükid rõõsa koore-tillikastmes | 150,00 | 285,00 | 15,32 | 18,93 | 13,76 |
| | Riis, aurutatud | 125,00 | 142,14 | 32,68 | 0,29 | 2,77 |
| | Tatar, aurutatud | 125,00 | 99,82 | 20,71 | 0,63 | 3,73 |
| | Peedisalat seemneseguga | 50,00 | 33,10 | 4,02 | 2,09 | 0,56 |
| | Kapsas, kaalikas, kikerherned, salatikaste | 50,00 | 40,00 | 4,50 | 0,45 | 1,26 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Õun | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 841,16 | 125,00 | 25,93 | 30,03 |

Nädala keskmine: 840,99 124,36 26,06 28,98

Menüü kaloraal on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV