

Koolilõuna 30.01-03.02.2023



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Koorene seahakklihakaste šampinjonidega | 140,00 | 248,60 | 26,90 | 12,52 | 8,36 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,08 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Peedi-õunasalat seesamiseemnetega | 50,00 | 55,60 | 4,18 | 3,54 | 1,08 |
| | Valge peakapsas, porgand, mais, salatikaste | 50,00 | 51,23 | 3,96 | 3,65 | 1,13 |
| | 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: | | 707,13 | 104,99 | 23,64 | 21,66 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kodune guljašš | 140,00 | 263,50 | 27,30 | 14,30 | 9,56 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 49,60 | 10,50 | 0,34 | 1,51 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,08 |
| | Porgandisalat jõhvikate ja maapähklitega | 50,00 | 37,5 | 4,70 | 2,34 | 0,25 |
| | Peet, kaalikas, hapukapsas, salatikaste | 50,00 | 51,3 | 5,14 | 3,01 | 1,15 |
| | 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 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 675,90 | 98,69 | 23,76 | 21,71 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalasupp muna ja porruga | 250,00 | 220,00 | 29,60 | 9,65 | 14,60 |
| | Jogurti-maasikadessert | 160,00 | 291,00 | 34,30 | 12,30 | 5,42 |
| | 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: | | 713,20 | 98,35 | 25,57 | 27,78 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Herne-paprika pajaroog kanalihaga | 140,00 | 230,40 | 21,14 | 13,60 | 8,36 |
| | 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: | | 686,56 | 95,82 | 24,10 | 22,45 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Bolognese kaste veisehakklihast(mahe) | 140,00 | 210,30 | 10,36 | 13,60 | 9,26 |
| | Täisteramakaron | 140,00 | 186,00 | 35,40 | 1,46 | 6,14 |
| | Hiiinakapsasalat valge redisega, maitserohelisega | 50,00 | 27,60 | 3,15 | 1,25 | 0,79 |
| | Porgand, punane kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 59,60 | 3,59 | 3,14 | 1,49 |
| | Marjasmuuti | 100,00 | 25,30 | 10,80 | 0,21 | 0,78 |
| | 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: | | 726,90 | 102,75 | 23,08 | 25,62 |

Nädala keskmine: 701,94 100,12 24,03 23,84

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 06.02-10.02.2023



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanapada suvikõrvitsa ja ananassiga | 140,00 | 268,90 | 19,50 | 15,90 | 7,79 |
| | 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 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 50,00 | 30,4 | 3,82 | 1,02 | 0,84 |
| | Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 36,18 | 3,56 | 2,24 | 1,45 |
| | 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: | | 689,08 | 96,23 | 23,09 | 20,87 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Lääste panniroog tomatite ja seahakklihaga | 140,00 | 266,90 | 15,90 | 16,90 | 8,65 |
| | Kartul(mahe), aurutataud | 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 | Värskekapsaborš veiselihaga(mahe) | 250,00 | 279,30 | 33,90 | 14,20 | 6,59 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Jogurti panna cotta kirsikastmega | 160,00 | 189,60 | 32,60 | 3,16 | 6,25 |
| | 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 |
| | Kaalikas (PRIA) | 100,00 | 38,00 | 6,10 | 0,30 | 1,37 |
| | Kokku: | | 698,90 | 98,93 | 23,23 | 21,70 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Sidruni-ürdikastmes ahjukala | 140,00 | 220,60 | 10,60 | 12,30 | 10,89 |
| | Kartul(mahe), aurutatud | 70,00 | 59,80 | 9,27 | 1,59 | 1,78 |
| | Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud | 70,00 | 111,00 | 23,90 | 0,44 | 2,50 |
| | Ahjuköögiviljad | 50,00 | 44,30 | 7,56 | 0,91 | 0,83 |
| | Kõrvitsa-porgandisalat linaseemnetega | 50,00 | 32,80 | 3,76 | 1,42 | 0,87 |
| | Peet, jääsalat, kikerhersed, salatikaste | 50,00 | 52,00 | 5,01 | 3,21 | 1,13 |
| | 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: | | 736,70 | 100,15 | 23,29 | 25,46 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ühepajatoit sealihaga | 140,00 | 230,10 | 33,69 | 12,30 | 6,21 |
| | Kartul, aurutatud | 140,00 | 105,60 | 24,40 | 0,14 | 2,74 |
| | Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga | 50,00 | 69,30 | 2,36 | 5,99 | 1,73 |
| | Peedisalat kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 50,40 | 3,31 | 1,33 | 1,76 |
| | Porgand, porrulauk, mais, salatikaste | 50,00 | 40,20 | 4,23 | 1,26 | 1,11 |
| | 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 |
| | Apelsin | 100,00 | 42,70 | 10,20 | 0,10 | 1,10 |
| | Kokku: | | 708,10 | 104,14 | 24,54 | 21,81 |

Nädala keskmine: 701,84 98,51 23,43 22,17

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 13.02-17.02.2023



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Tomati-paprika pajaroog kanahakklihaga | 140,00 | 230,60 | 20,70 | 14,95 | 8,99 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,08 |
| | Pasta/täisterapasta | 70,00 | 107,00 | 21,00 | 0,67 | 3,61 |
| | Hiinakapsa-hapukurgisalat | 50,00 | 54,4 | 6,37 | 2,19 | 1,17 |
| | Porgand, kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu | 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 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 705,20 | 103,36 | 23,86 | 24,53 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Mahe kanakarri mango ja jogurtiga | 140,00 | 235,20 | 20,10 | 11,60 | 6,24 |
| | Kuskuss, aurutatud | 70,00 | 85,20 | 16,70 | 0,48 | 3,08 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega | 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 | Tomati-läätsesupp veisehakklihaga(mahe) | 250,00 | 270,30 | 38,50 | 15,64 | 9,97 |
| | Õuna-rukkileivaht piimaga | 160,00 | 230,30 | 27,93 | 4,06 | 3,15 |
| | 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 |
| | Kaalikas (PRIA) | 100,00 | 38,00 | 6,10 | 0,30 | 1,37 |
| | Kokku: | | 708,40 | 98,48 | 23,42 | 21,65 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Sealiha-köögiviljahautis | 140,00 | 260,30 | 20,90 | 14,69 | 6,56 |
| | Bulgur, aurutatud | 70,00 | 85,70 | 16,40 | 0,55 | 2,84 |
| | Kartul(mahe), aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Nuikapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega | 50,00 | 23,50 | 6,89 | 2,13 | 1,28 |
| | Peet, porrulauk, kikerhersed, salatikaste | 50,00 | 37,40 | 5,79 | 2,10 | 1,46 |
| | 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: | | 675,90 | 102,23 | 22,97 | 20,97 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Riisipajaroog kalkunilihaga | 250,00 | 391,20 | 47,60 | 14,30 | 10,65 |
| | Jogurti-kodujuustukaste | 50,00 | 40,00 | 1,79 | 1,79 | 4,17 |
| | Kapsa-juurselleri-õunasalat | 50,00 | 25,60 | 6,99 | 2,10 | 1,03 |
| | Porgand, hiinakapsas, mais, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 31,20 | 5,23 | 1,56 | 0,65 |
| | 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: | | 706,10 | 101,06 | 23,17 | 23,66 |

Nädala keskmine: 695,56 100,81 22,92 22,48

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 20.02-23.02.2023



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kapsa-hakklihahautis | 140,00 | 263,40 | 20,60 | 11,80 | 9,10 |
| | Kartul(mahe), aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Riis(mahe), aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Peedi-porgandisalat | 50,00 | 21,70 | 4,23 | 1,58 | 0,50 |
| | Hiinakapsas, valge redis, mais, salatikaste, seemneseugu | 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 |
| | Pirri (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 672,90 | 99,62 | 19,31 | 21,50 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hernesupp suitsulihaga | 250,00 | 300,10 | 29,65 | 12,40 | 12,65 |
| | Vastlakukkel vahukoorega | 100,00 | 312,50 | 40,10 | 13,90 | 6,01 |
| | 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, punane/valge (PRIA) | 100,00 | 29,00 | 6,82 | 0,25 | 1,12 |
| | Kokku: | | 811,40 | 102,52 | 29,97 | 26,94 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kõogiviljaragu aprikooside ja veiselihaga | 140,00 | 284,60 | 23,80 | 10,01 | 9,56 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,08 |
| | Kaalikas, seller, kikerhernes, salatikaste, seemneseugu | 50,00 | 24,60 | 7,16 | 4,12 | 1,28 |
| | Peedi-punasekapsasalat õuntega | 50,00 | 37,40 | 5,79 | 2,10 | 0,46 |
| | 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: | | 657,50 | 95,00 | 20,27 | 22,51 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Azuu veiselihast(mahe) | 140,00 | 274,30 | 20,82 | 12,10 | 9,54 |
| | 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 |
| | Punase kapsa virsiku salat seesamiseemnetega | 50,00 | 24,60 | 7,16 | 4,12 | 1,28 |
| | Peet, kaalikas, paprika, salatikaste | 50,00 | 37,40 | 5,79 | 2,10 | 0,46 |
| | 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: | | 659,90 | 95,32 | 22,43 | 22,03 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|
| Lõunasöök | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Kokku: | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

Nädala keskmine: 700,43 98,12 23,00 23,24

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV