



Koolilõuna 30.01-03.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene seahakklihakaste šampinjonidega	150,00	266,36	28,82	13,41	8,96
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		854,35	134,64	25,11	25,90

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune guljašš	150,00	282,32	29,25	15,32	10,24
	Kartul, aurutatud	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Porgandisalat jõhvikate ja maapähklitega	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Peet, kaalikas, hapukapsas, salatikaste	50,00	51,30	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		800,61	122,24	25,50	26,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja porruga	350,00	308,00	41,44	13,51	20,44
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		824,20	114,43	29,60	34,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Herne-paprika pajaroog kanalihaga	150,00	246,86	22,65	14,57	8,96
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	160,89	35,89	0,32	3,13
	Kuskuss, aurutatud	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Kapsas, punane/valge	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		863,75	130,48	25,76	27,63

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste veisehakklihast(mahe)	150,00	225,32	11,10	14,57	9,92
	Täisteramakaron	150,00	199,29	37,93	1,56	6,58
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		778,21	110,26	24,33	27,51

Nädala keskmine: 824,23 122,41 26,06 28,29

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 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	150,00	288,11	20,89	17,04	8,35
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		837,75	125,36	24,81	25,06

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lääste panniroog tomatite ja seahakklihaga	150,00	285,96	17,04	18,11	9,27
	Kartul(mahe), aurutataud	125,00	65,36	13,18	0,79	2,36
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	125,00	198,21	42,68	0,78	4,46
	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	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		811,44	118,81	24,88	24,65

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga(mahe)	350,00	391,02	47,46	19,88	9,23
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	Kokku:		833,62	116,73	29,08	25,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sidruni-ürdikastmes ahjukala	150,00	236,36	11,36	13,18	11,67
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	106,79	16,55	2,84	3,18
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	125,00	198,21	42,68	0,78	4,46
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		909,66	131,21	25,93	30,39

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	246,54	36,10	13,18	6,65
	Kartul, aurutatud	150,00	113,14	26,14	0,15	2,94
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		755,08	112,53	25,60	23,24

Nädala keskmine: 829,51 120,93 26,06 25,69

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 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	150,00	247,07	22,18	16,02	9,63
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Pasta/täisterapasta	125,00	191,07	37,50	1,19	6,45
	Hiinakapsa-hapukurgisalat	50,00	54,40	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		872,66	134,69	25,90	30,43

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mahe kanakarri mango ja jogurtiga	150,00	252,00	21,54	12,43	6,69
	Kuskuss, aurutatud	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	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	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		828,49	127,86	22,50	25,68

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veisehakklihaga(mahe)	350,00	378,42	53,90	21,90	13,96
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	Kokku:		839,52	118,12	29,85	26,43

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kõõgiviljahautis	150,00	278,89	22,39	15,74	7,03
	Bulgur, aurutatud	125,00	153,04	29,29	0,99	5,07
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		826,31	130,43	24,68	25,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisipajaroog kalkunilihaga	350,00	547,68	66,64	20,02	14,91
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		885,58	124,34	29,06	28,71

Nädala keskmine: 850,51 127,09 26,40 27,36

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 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	150,00	282,21	22,07	12,64	9,75
	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
	Peedi-porgandisalat	50,00	21,70	4,23	1,58	0,50
	Hiinakapsas, valge redis, mais, salatikaste, seemneseegu	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		818,74	129,30	20,51	25,23

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	350,00	420,14	41,51	17,36	17,71
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Kapsas, punane/valge	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		954,44	118,62	35,10	32,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõõgiviljaraguu aprikooside ja veiselihaga	150,00	304,93	25,50	10,73	10,24
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Kaalikas, seller, kikerhernes, salatikaste, seemneseegu	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		786,24	119,64	21,49	26,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast(mahe)	150,00	293,89	22,31	12,96	10,22
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	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	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		785,39	118,41	24,01	26,32

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

Nädala keskmine: 836,20 121,49 25,28 27,78

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV