

Koolilõuna 03.-06.09.2019
PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste köögiviljadega	150,00	227,00	5,07	16,10	15,50
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Nuikapsa-porgandisalat	50,00	13,60	3,44	0,10	0,27
	Kaalikasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	30,80	3,85	1,50	1,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		601,80	87,26	19,02	25,36

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp spinati ja munaga	300,00	165,00	15,10	8,30	9,00
	Maasikakissell kohupiimakreemiga	150,00	141,00	19,40	4,87	5,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge / paprika (PRIA)	80,00	21,50	5,04	0,16	0,85
	Kokku:		442,50	64,14	14,16	18,85

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Veise(MAHE)liha-köögiviljahautis	150,00	128,00	7,52	5,48	13,50
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Kirju riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Hiinakapsasalat maisiga	50,00	30,30	2,52	2,12	0,65
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	80,00	32,80	9,52	0,00	0,24
	Kokku:		551,60	93,72	12,11	23,52

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Penne(MAHE)-sealihavormiroog	230,00	380,00	36,00	17,00	21,50
	Kodujuustu-tillikaste	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Jogurti-marjasmuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,21	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		712,01	93,17	24,47	35,33

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lihavaba toit 02.-06.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Oa-läätsekaste	150,00	108,00	14,30	4,82	3,26
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Kaalikas, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	15,80	3,79	0,04	0,71
	Kapsa-redisesalat	50,00	16,90	2,87	0,59	0,54
	Porgandi-päevaliliseemnesalat	50,00	32,50	4,65	1,45	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, ploom (PRIA)	80,00	35,90	9,00	0,24	0,28
	Kokku:		479,60	93,21	8,58	14,52

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene köögiviljakaste	150,00	60,90	7,43	3,19	1,64
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Nuikapsa-porgandisalat	50,00	13,60	3,44	0,10	0,27
	Kaalikasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	30,80	3,85	1,50	1,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		435,70	89,62	6,11	11,50

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Spinatisupp munaga	300,00	153,00	32,50	1,16	4,33
	Maasikakissell kohupiimakreemiga	150,00	141,00	19,40	4,87	5,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge / paprika (PRIA)	80,00	21,50	5,04	0,16	0,85
	Kokku:		430,50	81,54	7,02	14,18

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine juurviljapada	150,00	40,20	3,28	2,99	0,48
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Kirju riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Hiiinakapsasalat maisiga	50,00	30,30	2,52	2,12	0,65
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	80,00	32,80	9,52	0,00	0,24
	Kokku:		463,80	89,48	9,62	10,50

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne-penneroog	230,00	164,00	18,10	6,72	9,61
	Kodujuustu-tillikaste	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Jogurti-marjasmuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,21	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		496,01	75,27	14,19	23,44

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 9.-13.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada paprikaga	150,00	144,00	7,98	5,45	16,80
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Tatar sömer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Brokkoli, aurutatud	40,00	16,00	2,44	0,20	1,64
	Porgandi-virsikusalat	50,00	42,50	6,21	2,05	0,24
	Värskekapsa-porrulaugusalat avokaadoga	50,00	36,20	4,27	2,09	0,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	80,00	34,10	7,52	0,48	0,56
	Kokku:		543,30	87,02	11,70	28,74

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff, veise(MAHE)hakklihaga	280,00	672,00	109,00	11,80	35,30
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	21,70	4,99	0,10	0,87
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	38,60	5,08	2,09	0,40
	Rukkikamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand(PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		1011,20	171,77	18,65	47,16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-lillkapsasupp	300,00	236,00	20,20	13,30	10,90
	Mannavaht piimaga	150,00	114,80	19,64	2,29	3,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,10	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		494,90	71,72	16,46	19,32

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	80,00	170,00	13,30	7,86	12,00
	Koorekaste	50,00	86,90	3,65	8,57	0,62
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	22,80	2,78	1,13	0,60
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	30,80	3,85	1,50	1,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	80,00	35,30	10,00	0,00	0,12
	Kokku:		684,80	102,38	23,51	22,98

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	150,00	287,00	5,38	23,40	13,80
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Porgandi-sellerisalat	50,00	35,10	5,11	1,68	0,63
	Värskekapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika, peakapsas (PRIA)	80,00	21,50	5,04	0,16	0,85
	Kokku:		658,60	85,98	26,47	23,82

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Lihavaba toit 9.-13.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	150,00	265,30	31,20	13,95	7,62
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Brokkoli, aurutatud	40,00	16,00	2,44	0,20	1,64
	Porgandi-virsikusalat	50,00	42,50	6,21	2,05	0,24
	Värskekapsa-porrulaugusalat avokaadoga	50,00	36,20	4,27	2,09	0,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	80,00	34,10	7,52	0,48	0,56
	Kokku:		664,60	110,24	20,20	19,56

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilviljapilaff	280,00	287,00	53,80	6,36	5,40
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	21,70	4,99	0,10	0,87
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	38,60	5,08	2,09	0,40
	Rukkikamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand(PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		626,20	116,57	13,21	17,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp	300,00	247,00	41,30	6,86	7,46
	Mannavaht piimaga	150,00	114,80	19,64	2,29	3,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,10	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		505,90	92,82	10,02	15,88

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsepikpoiss	80,00	178,00	15,90	5,65	17,20
	Koorekaste	50,00	86,90	3,65	8,57	0,62
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	22,80	2,78	1,13	0,60
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	30,80	3,85	1,50	1,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	80,00	35,30	10,00	0,00	0,12
	Kokku:		692,80	104,98	21,30	28,18

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valged oad tomatikastmes	150,00	152,00	31,80	1,05	7,65
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Porgandi-sellerisalat	50,00	35,10	5,11	1,68	0,63
	Värskekapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika, peakapsas (PRIA)	80,00	21,50	5,04	0,16	0,85
	Kokku:		523,60	112,40	4,12	17,67

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 16.-20.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja aedubadega	150,00	183,00	11,50	11,30	9,97
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Pasta (MAHE)	100,00	102,00	20,80	0,80	3,40
	Suvikõrvits, ahjus küpsetatud	40,00	28,00	1,83	2,10	0,64
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Porgandisalat pähklitega	50,00	41,40	4,29	2,68	0,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom, (PRIA)	80,00	34,10	7,52	0,05	0,56
	Kokku:		594,00	89,49	18,33	22,53

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapasta	280,00	645,00	39,40	38,70	36,40
	Hiinakapsa-avokaadosalat	50,00	38,00	3,28	2,58	0,78
	Kaalika-ananassisalat	50,00	21,80	5,40	0,06	0,50
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		961,70	97,38	45,78	46,07

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(MAHE)lihasupp kartulite ja metsaseentega	300,00	237,00	30,60	8,71	11,30
	Karamellkissell keedisega	150,00	145,70	30,75	1,59	2,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, liilkapsas (PRIA)	80,00	19,52	4,32	0,16	1,09
	Kokku:		517,22	90,27	11,29	18,54

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valge kala juustukattega	80,00	131,00	12,70	6,62	17,90
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Koorekaste	75,00	113,00	3,45	10,40	1,54
	Kapsa-redisesalat	50,00	16,90	2,87	0,59	0,54
	Porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	40,10	4,16	2,68	0,52
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun / pirn (PRIA)	80,00	35,30	10,00	0,00	0,12
	Kokku:		640,80	101,28	21,46	28,73

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklisahautis	150,00	177,00	10,70	11,00	10,30
	Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,21	3,91
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	Marja-jogurtismuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Lillkapsas / kaalikas (pria)	80,00	23,32	5,48	0,10	1,19
	Kokku:		625,32	102,04	16,93	24,02

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 16.-20.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine aedoapada	150,00	152,00	31,80	1,05	7,65
	Tatar sömer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Täisterapasta	100,00	102,00	20,80	0,80	3,40
	Suvikõrvits, ahjus küpsetatud	40,00	28,00	1,83	2,10	0,64
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Porgandisalat pähklitega	50,00	41,40	4,29	2,68	0,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom, (PRIA)	80,00	34,10	7,52	0,05	0,56
	Kokku:		563,00	109,79	8,08	20,21

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kikerhernepasta köögiviljadega	280,00	200,00	22,00	8,18	11,70
	Hiinakapsa-avokaadosalat	50,00	38,00	3,28	2,58	0,78
	Kaalika-ananassisalat	50,00	21,80	5,40	0,06	0,50
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		516,70	79,98	15,26	21,37

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Metsaseene püreesupp	300,00	199,00	11,10	15,50	4,90
	Karamellkissell keedisega	150,00	145,70	30,75	1,59	2,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, liilkapsas (PRIA)	80,00	19,52	4,32	0,16	1,09
	Kokku:		479,22	70,77	18,08	12,14

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandikotlet	100,00	171,00	21,30	8,96	3,20
	Koorekaste	75,00	113,00	3,45	10,40	1,54
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Kapsa-redisesalat	50,00	16,90	2,87	0,59	0,54
	Porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	40,10	4,16	2,68	0,52
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun / pirn (PRIA)	80,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		689,50	111,38	23,80	14,06

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-sojahakklihahautis	150,00	97,80	11,80	4,58	3,84
	Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,21	3,91
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	Marja-jogurtismuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Lillkapsas / kaalikas (pria)	80,00	23,32	5,48	0,10	1,19
	Kokku:		546,12	103,14	10,51	17,56

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 23.-27.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	150,00	241,00	4,50	18,50	14,40
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Porgand, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	24,10	3,47	1,29	0,26
	Värskekapsa-hernesalat seesamiseemnetega	50,00	24,00	4,14	0,63	1,15
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	21,70	4,99	0,10	0,87
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn, ploom (PRIA)	80,00	34,90	9,07	0,18	0,29
	Kokku:		616,20	84,77	22,13	25,84

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-oapada	150,00	79,80	7,87	2,41	8,27
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Porgandi-porrusalat	50,00	37,00	4,97	2,00	0,42
	Kapsasalat läätsedega	50,00	80,50	14,40	2,11	1,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		532,20	101,34	8,24	19,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talgusupp läätsede ja veise(mahe)hakklhaga	300,00	303,00	48,40	5,64	18,00
	Maisimannapuding marjakisselliga	150,00	199,80	35,60	5,05	3,96
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	80,00	35,30	10,00	0,00	0,12
	Kokku:		653,10	118,60	11,52	26,02

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud kala koore-munakastmes	150,00	259,00	11,80	18,80	11,30
	Kirju riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Punasekapsasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	26,80	3,76	1,35	0,55
	Kaalika-ananassisalat	50,00	21,80	5,40	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, lillkapsas (PRIA)	80,00	19,52	4,32	0,16	1,09
	Kokku:		666,12	94,08	24,82	22,09

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	150,00	137,00	9,04	8,07	7,71
	Pasta(MAHE)	200,00	204,00	41,60	1,60	6,80
	Ahjuköögiviljad köömnetega	40,00	29,20	5,59	0,69	0,67
	Kapsa-tomatisalat ürtidega	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Porgandi-virsikusalat	50,00	33,70	4,96	1,67	0,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,10	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		563,50	96,61	13,02	21,00

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 23.-27.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrapada seente ja aedviljadega	280,00	659,00	122,00	14,40	20,70
	Koorekaste	75,00	113,00	3,45	10,40	1,54
	Porgand, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	24,10	3,47	1,29	0,26
	Värskekapsa-hernesalat seesamiseemnetega	50,00	24,00	4,14	0,63	1,15
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	21,70	4,99	0,10	0,87
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn, ploom (PRIA)	80,00	34,90	9,07	0,18	0,29
	Kokku:		991,70	171,72	27,83	28,74

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paprika-sibulakaste	150,00	108,00	14,30	4,82	3,26
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,60	0,50	2,98
	Porgandi-porrusalat	50,00	37,00	4,97	2,00	0,42
	Kapsasalat läätsedega	50,00	80,50	14,40	2,11	1,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		560,40	107,77	10,65	14,77

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talgusupp lihata	300,00	106,00	24,20	0,36	2,84
	Maisimannapuding marjakisselliga	150,00	199,80	35,60	5,05	3,96
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	80,00	35,30	10,00	0,00	0,12
	Kokku:		456,10	94,40	6,24	10,86

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koore-munakaste tilliga	150,00	192,00	6,04	13,00	12,60
	Kirju riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	110,00	18,10	3,39	2,49
	Punasekapsasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	26,80	3,76	1,35	0,55
	Kaalika-ananassisalad	50,00	21,80	5,40	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, lillkapsas (PRIA)	80,00	19,52	4,32	0,16	1,09
	Kokku:		599,12	88,32	19,02	23,39

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja bolognese	150,00	40,20	3,28	2,99	0,48
	Pasta(MAHE)	200,00	204,00	41,60	1,60	6,80
	Ahjuköögiviljad köömnetega	40,00	29,20	5,59	0,69	0,67
	Kapsa-tomatsalat ürtidega	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Porgandi-virsikusalat	50,00	33,70	4,96	1,67	0,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	80,00	29,10	7,28	0,05	1,10
	Kokku:		466,70	90,85	7,94	13,77

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.