

Koolilõuna 30.09-04.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, spinat	50,00	24,40	4,99	0,38	1,15
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		677,19	101,91	24,07	19,84
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiim mustsõstra-rosinakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		644,98	90,22	23,95	22,56
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksakaste porgandiga (G, L)	140,00	148,64	8,08	9,04	9,19
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Peedi-küüslaugusalad	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	17,92	3,94	0,13	1,02
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		553,60	79,26	19,73	21,51
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kala-köögiviljasupp kinoaga	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		637,50	102,86	15,84	28,24
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm segahakklihaga (G)	250,00	412,44	61,58	13,85	14,64
	Aedoad, keedetud	50,00	15,20	3,63	0,05	0,92
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kapsa-kurgisalad tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Jääsalad, redis, kaalikas	50,00	11,59	2,84	0,05	0,46
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	Kokku:		788,31	114,78	29,79	22,96
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			660,32	97,80	22,68	23,02

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (segahakkliha, siga/veis) (G, L)	140,00	187,60	5,83	14,37	8,98
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-paprikasalat	50,00	19,15	3,69	0,60	0,40
	Peet, mais, Hiina kapsas	50,00	26,51	5,61	0,35	1,10
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		643,58	92,33	23,72	21,54
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,30	12,05	13,16	11,61
	Tikri-odravaht (G)	160,00	190,19	44,46	0,93	2,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		553,99	91,16	15,29	18,49
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	52,96	11,19	0,46	1,59
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kõrvitsa-melonisalat sidrunimahla ja basiilikuga	50,00	10,94	2,00	0,30	0,30
	Kapsas, hernes, punane redis	50,00	35,28	7,08	0,61	1,94
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		673,46	88,22	24,91	31,62
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	236,03	18,16	13,45	12,45
	Hapukoore, R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Kokku:		563,37	80,53	20,19	19,88
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,92	4,16	0,24	1,89
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Hiina kapsa-tomatisalat	50,00	7,75	1,53	0,07	0,54
	Kaalikas, uba, porgand, kodujuust (L)	50,00	33,73	5,45	0,55	2,48
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	Kokku:		773,21	111,80	26,96	28,81
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			641,52	92,81	22,21	24,07

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	4,09	10,21	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Hiina kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Punane kapsas, mais, brokoli	50,00	26,19	5,63	0,36	1,16
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		717,66	96,24	28,60	24,84
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Maasikapuding (L)	160,00	218,23	25,78	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		628,43	76,51	27,89	21,81
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Pärilkuskuss, keedetud (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Peet, valge redis, porrulauk	50,00	14,80	3,49	0,06	0,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom(PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	Kokku:		623,86	93,26	21,73	21,23
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja kuskussiga (G)	250,00	197,75	16,38	8,78	11,65
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	160,00	199,94	48,73	0,55	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		553,19	99,75	10,53	18,68
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealiha ja kartuliga	250,00	232,84	30,09	7,68	9,79
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, hernes, marineeritud kurk	50,00	21,89	4,37	0,17	1,65
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Smuuti kaerahelveste, banaani ja mustikatega (G, L)	200,00	145,58	25,18	3,29	5,34
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		685,46	105,44	20,93	24,05
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			641,72	94,24	21,94	22,12


Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 28.10-01.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,72	4,52	1,57	0,44
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	50,00	27,04	5,45	0,47	1,35
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		641,68	106,98	18,99	18,60
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisnuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		580,97	86,98	17,69	23,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	117,12	20,23	3,37	2,39
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Peet, kaalikas, lillkapsas	50,00	20,15	4,58	0,10	0,94
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		600,21	84,91	22,17	20,03
Neljapäev	Halloween 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	250,00	278,08	21,92	15,91	13,55
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunapüreega	160,00	95,86	21,48	0,66	1,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		539,36	72,73	20,50	20,98
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,79	1,78	1,80	4,37
	Kapsa-redisesalat	50,00	13,58	3,33	0,05	0,56
	Porgand, punane sibul, hernes	50,00	27,46	5,94	0,22	1,59
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		828,78	130,61	25,13	30,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			638,20	96,44	20,90	22,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIIPIIMA PAKUME IGA PÄEV