



Koolilõuna 02.12-06.12.2024

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
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-ananassisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Punane kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	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)	50,00				
	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:		718,64	106,80	25,16	21,20
Teisipäev						
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
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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						
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Kartul, keedetud (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Peedi-küüslaugusalat	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		543,96	79,12	18,51	21,00
Neljapäev						
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)	50,00				
	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						
Lõunasöök	Pastavorm segahakkliha ja mozzarella juustuga (G, L)	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
	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-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Jääsalat, redis, marineeritud punane sibul	100,00	26,50	4,25	0,21	1,04
	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)	50,00				
	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:		801,57	106,20	30,42	25,39
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			669,33	97,04	22,78	23,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 09.12-13.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanahakklihakaste (G, L)	140,00	149,00	6,14	9,92	8,42
	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	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	100,00	47,10	6,07	0,33	3,13
	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)	50,00				
	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:		644,72	94,22	19,85	23,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Jõhvika-odravaht piimaga (G,L)	160,00	153,00	30,60	1,65	3,05
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		518,90	77,98	16,35	14,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga	140,00	124,00	3,51	8,79	7,05
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	52,96	11,19	0,46	1,59
	Riis, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Kapsa-maisisalat	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68
	Kõrvits, kikerhernes, punane redis	120,00	66,84	7,12	1,24	3,80
	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)	50,00				
	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:		714,19	93,40	27,03	23,86
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
	Hapukoor, R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-maasika jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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 roheline sibula- ja tilliga	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	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
	Porgand, uba, marineeritud kurk	120,00	73,80	11,28	0,37	4,27
	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)	50,00				
	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:		817,76	119,36	26,27	30,96
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			651,79	93,10	21,94	22,61

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt


Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 16.12-20.12.024

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
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	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Punane kapsas, mais, brokoli	100,00	51,40	6,50	0,77	3,03
	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)	50,00				
	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:		723,36	97,43	26,04	27,28
Teisipäev						
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Mustikakissell vahukoorega	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		624,20	76,63	27,15	21,93
Kolmapäev						
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Bulgur, 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	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Jääsalat, punane uba, porrulauk	100,00	57,70	8,17	0,32	3,92
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Glögi	100,00	23,90	5,84	0,01	0,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		711,26	106,91	22,47	24,64
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Kohupiima-piparkoogidessert kirsimoosiga (G)	160,00	248,00	32,10	9,50	8,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	50,00				
	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:		634,50	78,25	25,40	24,92
Reede	JÕULULÕUNA 					
Lõunasöök	Verivorst (G, PT)	60,00	119,40	11,52	4,45	7,68
	Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
	Ahjuköögiviljad	70,00	49,50	7,75	1,01	1,01
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Hapukapsas, hautatud	100,00	57,30	5,55	3,18	0,87
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
	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)	50,00				
	Vaarika-mündijook	100,00	44,00	11,00	0,00	0,00
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin	100,00	30,00	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		669,77	94,31	22,37	19,71
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		672,62	90,70	24,69	23,70

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPUUMA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 06.01-10.01.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitsev tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Riis, 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	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	100,00	52,30	6,98	0,97	2,79
	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)	50,00				
	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:		698,62	110,96	21,06	20,48
Teisipäev						
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						
Lõunasöök	Kodune sealiha guljašš (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
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99
	Peet, kaalikas, lillkapsas	100,00	36,60	6,36	0,17	1,57
	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)	50,00				
	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:		654,66	89,62	24,04	24,94
Neljapäev						
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoore, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		695,42	86,93	30,43	19,13
Reede						
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
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Kapsa-redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
	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)	50,00				
	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:		895,05	135,91	28,15	29,23
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		704,94	102,08	24,27	23,39

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