Koolilõuna 02.09-02.09.2022

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

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

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

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
			0,00	0,00	0,00	0,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	150,00	213,00	9,10	11,90	10,50
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	48,70	2,57	3,38	1,02
	Keefirijook värskete marjadega	130,00	96,80	16,50	1,88	2,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		744,30	103,21	24,42	25,75

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Kaalika-mangosalat	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		687,80	96,72	23,56	24,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		701,50	95,23	21,83	23,84

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-pikkpoiss	80,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsasalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		670,80	102,74	22,29	25,33

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	261,00	22,50	10,40	10,90
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		728,90	101,65	23,24	22,69

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste tomatite ja ubadega	140,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		722,00	97,22	23,62	25,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 12.09-16.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast	140,00	246,00	15,85	17,20	11,40
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		671,20	98,50	23,75	25,73

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		648,40	99,84	22,46	23,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala rõõsa koore-munakastmes tilliga	140,00	335,00	17,90	18,20	13,40
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Porgandisalat jõhvikatega	50,00	18,13	9,68	0,12	0,27
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		713,93	97,97	24,42	24,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	13,27	12,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell marjapüreega	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		695,30	98,49	21,57	24,30

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140,00	251,00	8,03	14,35	11,00
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandisalat ananassidega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		693,50	95,85	21,22	24,06

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 19.09-23.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		668,20	96,45	24,73	25,27

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		657,90	101,65	24,61	25,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
	Kartulpüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Porgand-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		703,10	100,93	23,23	22,57

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	11,20	12,79
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	28,10	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		716,30	98,09	23,58	25,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga	250,00	322,00	24,70	16,60	11,00
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		729,50	97,73	24,77	25,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 26.09-30.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	290,00	10,80	16,10	11,60
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Peedisalat rohelise sibulaga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		740,71	96,90	24,18	25,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp kanaga	250,00	258,00	21,70	14,80	12,30
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		685,40	99,55	24,29	24,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrogonov	140,00	282,00	10,47	13,10	13,10
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,20	3,97	1,57
	Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		739,40	94,80	23,87	25,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		676,60	98,11	22,81	25,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,58
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		706,20	96,75	24,33	24,96

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.