

Koolilõuna 03.10- 07.10.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada tomati ja paprikaga	140.00	270.00	8.78	14.70	9.50
	Pasta(mahe) / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Kapsasalat linaseemnetega	50.00	74.50	6.62	5.43	2.54
	Porgandi-kaalikasalat	50.00	19.10	4.90	0.06	0.45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	47.20	13.10	0.00	0.00
	Kokku:		743.50	96.75	24.63	25.35

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250.00	206.00	20.40	14.72	12.20
	Jogurti-kamakreem mustasõstrapüreega	160.00	262.00	41.80	5.54	5.20
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		670.20	100.05	23.88	25.16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanahautis ananassidega	140.00	205.00	17.17	12.37	7.90
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Porgandi-pirnisalat kreeka pähklitega	50.00	56.10	4.52	5.68	2.99
	Punasekapsasalat porru ja kikerhernestega	50.00	32.10	3.93	2.81	0.73
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		638.60	97.97	24.78	22.14

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja porruga	250.00	232.00	13.20	10.30	11.20
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimavorm kisselliga	160.00	234.10	49.64	7.55	3.36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22

	Rukkileiva- 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:		685.40	98.91	23.62	23.18

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)hakklihlaplov	200.00	303.00	31.00	12.60	11.70
	Hiinakapsasalat linaseemnetega	50.00	55.00	2.82	4.47	1.75
	Kaalika-porgandisalat granaatõunaseemnetega	50.00	35.78	5.41	1.71	0.50
	Keefiri-marjajook	150.00	112.00	21.30	2.17	2.82
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		701.08	98.48	24.20	23.14

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME
IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 10.10- 14.10.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste aedubadega	140.00	204.00	10.94	13.00	11.10
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Pasta (mahe)	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Paprika-kapsasalat	50.00	36.80	4.49	2.09	0.51
	Punapeedisalat idudega	50.00	39.05	6.09	3.59	0.61
	Ahjuköögiviljad	40.00	35.50	7.08	0.73	0.66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		673.55	100.55	23.67	24.96

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250.00	206.00	18.40	10.83	11.00
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Vanillikissell toormoosiga	160.00	266.00	43.72	5.34	5.23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		673.60	95.45	21.76	23.53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufiletükid tomati-ürdikastmes	140.00	258.00	18.17	15.38	10.80
	Kartuli-lillkapsapüree	70.00	59.80	10.40	1.59	1.78
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Punasekapsaslat tilli ja porruga	50.00	25.13	3.43	1.24	0.66
	Kaalika-apelsinialat kõrvitsaseemnetega	50.00	47.10	4.81	2.39	2.37
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		685.13	96.26	24.49	24.81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	250.00	186.00	16.30	16.34	12.90
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Sõstra(mahe)-rukkivaht piimaga	160.00	281.50	48.21	1.99	3.57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Kaalikas (PRIA)	100.00	38.20	9.10	0.30	1.37
	Kokku:		674.90	98.44	24.03	24.54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	197.00	11.80	15.65	9.09
	Kartul, aurutatud	140.00	106.00	24.40	0.14	2.74
	Punapeedi-hapukurgisalat	50.00	27.20	4.32	1.09	0.59
	Hiinakapsasalat maisi ja hernevõrsetega	50.00	22.58	4.09	0.39	0.98
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
	Keefirijook värskete(mahe) marjadega	150.00	93.30	14.20	2.74	3.77
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	14.10	0.00	0.30
	Kokku:		662.28	102.26	23.43	24.63

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kalorraaz on arvestatud II vanuseastmele.

**Koolilõuna 17.10-
21.10.2022**



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene pastarook kala ja brokkoliga	250.00	433.00	46.80	17.10	16.50
	Aurutatud miniporgandid	40.00	27.60	4.37	1.29	0.27
	Kapsasalat herneste ja maisiga	50.00	38.90	4.83	2.11	0.73
	Kaalikasalat virsikutega	50.00	25.40	6.12	0.12	0.60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	14.10	0.00	0.30
	Kokku:		718.30	100.67	23.86	24.77

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögililjasupp läätsedega, sealihaga	250.00	293.00	15.90	14.30	9.70
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160.00	232.10	48.20	6.46	7.32
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.20	19.70	0.70	3.15
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20	1.13
	Kokku:		699.40	94.89	24.21	24.52

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)pada tomatite, ubade ja küüslauguga	140.00	261.00	20.24	16.30	11.90
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.50	0.34	1.51
	Värskekapsa-sellerisalat roheline sibulaga	50.00	18.60	3.36	0.61	0.64
	Kurgisalat porruga	50.00	25.90	1.66	2.07	0.54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		652.80	96.91	22.90	23.30

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pasta(mahe)supp	250.00	229.00	21.70	11.40	12.60
	Jogurti-mangokreem maasika(mahe)kastmega	160.00	240.50	39.20	9.23	3.60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		671.70	98.75	24.25	23.96

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
-------	--	----------	---------------	-----------------------	-----------	-----------

Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikatega	140.00	278.00	22.00	17.11	8.50
	Bulgur	70.00	85.70	18.30	0.55	2.84
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Tomati-hapukurgisalat	50.00	32.90	2.43	2.12	0.31
	Peedisalat jõhvikatega	50.00	23.40	5.48	0.12	0.70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.8	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- 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:		694.00	102.66	23.67	21.60

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME
IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.