

**Koolilõuna 08.01-12.01.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	140,00	173,25	11,30	12,75	9,25			
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65			
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89			
	Kapsa-paprikasalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55			
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00			
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01			
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21			
	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	48,30	10,90	0,00	0,00			
	<b>Kokku:</b>		<b>652,08</b>	<b>94,43</b>	<b>25,29</b>	<b>23,50</b>			
Teisipäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	216,09	27,02	12,96	4,20		
		Maasika mannaaht piimaga (G, L)	160,00	147,36	32,03	1,06	2,83		
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
		Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		
			<b>Kokku:</b>		<b>510,85</b>	<b>89,25</b>	<b>15,05</b>	<b>11,57</b>	
		Kolmapäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
			Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G)	75,00	171,75	5,24	13,05	7,95
				Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Riis, aurutatud				70,00	91,00	20,16	0,18	2,07	
Soe koorekaste (G, L)	50,00			72,50	3,47	5,95	1,15		
Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	50,00			15,60	3,41	0,92	0,64		
Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00			24,35	4,12	0,20	0,99		
Salatikaste	5,00			35,25	0,03	3,90	0,01		
Seemnesegu	5,00			30,55	0,71	2,68	1,21		
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	46,40	10,02	0,00	0,30				
	<b>Kokku:</b>		<b>665,68</b>	<b>81,90</b>	<b>29,36</b>	<b>19,90</b>			
Neljapäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Lõunasöök	Hapukapsasupp suitsulihaga (G)	250,00	229,00	8,75	15,75	11,95		
		Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33		
		Jogurti-kookospuding mangokastmega (L)	160,00	267,20	66,24	3,94	5,31		
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
		Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13		
			<b>Kokku:</b>		<b>660,70</b>	<b>104,21</b>	<b>22,87</b>	<b>22,66</b>	
		Reede		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
			Lõunasöök	Mahlane kartulivorm veisehakklihaga	250,00	352,50	28,50	15,68	16,45
Ürdised ahjukõõgiviljad				50,00	34,50	4,85	1,11	0,80	
Kodujuustukaste (L)	50,00			40,00	1,79	1,79	4,17		
Porgandi-virsikusalat	50,00			34,20	3,24	1,96	0,30		
Peet, hapukurk, oad	50,00			20,95	3,17	0,12	1,22		
Salatikaste	5,00			35,25	0,03	3,90	0,01		
Seemnesegu	5,00			30,55	0,71	2,68	1,21		
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00								
Puuviljasmuuti keefiriga (G, L)	200,00			184,60	30,40	3,90	5,84		
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00		24,60	0,83	3,94			
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00				
	<b>Kokku:</b>		<b>895,85</b>	<b>108,19</b>	<b>31,97</b>	<b>33,93</b>			
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>677,03</b>	<b>95,60</b>	<b>24,91</b>	<b>22,31</b>			

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 15.01-19.01.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kanalihtükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kaalika-kapsasalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>629,09</b>	<b>107,13</b>	<b>14,46</b>	<b>27,03</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Borš sealihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	8,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustõstrakisselliga (L)	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>654,18</b>	<b>80,65</b>	<b>28,41</b>	<b>19,10</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa salat paprika ja tilliga	50,00	15,20	2,45	0,13	0,61
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>606,53</b>	<b>87,97</b>	<b>23,67</b>	<b>29,26</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Selge kõõgiviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkook moosiga (G, L)	160,00	291,20	43,84	8,86	7,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>673,16</b>	<b>99,85</b>	<b>21,69</b>	<b>26,23</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	397,50	49,25	13,90	17,60
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Hiina kapsa-tomatsalat	50,00	22,60	1,20	1,49	0,74
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>811,45</b>	<b>117,47</b>	<b>28,50</b>	<b>28,33</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>674,88</b>	<b>98,61</b>	<b>23,35</b>	<b>25,99</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 22.01-26.01.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune haklihakaste (L, G)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,84	0,88
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>755,20</b>	<b>103,25</b>	<b>24,06</b>	<b>26,31</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	jogurt maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>611,70</b>	<b>77,70</b>	<b>18,35</b>	<b>21,60</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Jogurti-ürdimarinaadis kana (L)	75,00	152,25	6,24	6,71	20,55
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tomatikaste (L, G)	50,00	23,90	2,45	1,12	0,41
	Kõrvitsa-õunasalat	50,00	32,35	2,59	1,98	0,61
	Kapsas, aeduba, punane redis	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>583,25</b>	<b>77,82</b>	<b>18,17</b>	<b>30,70</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õunakisselliga (L)	160,00	276,80	38,24	10,58	7,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>618,45</b>	<b>92,67</b>	<b>19,74</b>	<b>15,81</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-lõhehakklihavorm tilliga (G)	250,00	377,50	57,25	10,38	11,00
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Koorekaste (L)	50,00	107,50	2,35	8,20	1,57
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Tee kuivatatud puuviljadega	200,00	149,80	34,60	0,16	1,06
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>987,25</b>	<b>140,41</b>	<b>29,67</b>	<b>29,55</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>711,17</b>	<b>98,37</b>	<b>22,00</b>	<b>24,79</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 11 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 29.01-02.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mahe chilli con carne	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Punase kapsa salat	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>683,70</b>	<b>105,82</b>	<b>19,19</b>	<b>22,33</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja brokoliga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Kakaokissell marjapüreega (L)	160,00	192,00	33,28	3,44	4,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>615,10</b>	<b>86,88</b>	<b>22,77</b>	<b>17,50</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	204,48	23,80	13,82	11,49
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Nuikapsa salat õunaga	50,00	21,45	4,70	0,08	0,18
	Porgand, kõrvits, läätsed	50,00	35,80	4,94	0,66	1,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>608,11</b>	<b>90,74</b>	<b>23,98</b>	<b>22,76</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	250,00	14,65	13,15	17,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustõstra-rukkivaht piimaga (L)	160,00	136,00	29,12	0,45	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>555,60</b>	<b>74,35</b>	<b>16,78</b>	<b>25,08</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	130,66	21,68	16,15	8,82
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsas, uba, hapukurk	50,00	29,65	3,98	0,14	2,13
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Maasika-jogurti smuuti (L, G)	200,00	232,00	35,80	4,74	8,80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>747,91</b>	<b>125,60</b>	<b>28,68</b>	<b>28,51</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>642,08</b>	<b>96,68</b>	<b>22,28</b>	<b>23,24</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV