

Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	236,60	16,24	13,59	11,65
	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 - porgandi salat	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Kokku:		820,05	108,48	28,71	28,74
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	250,00	244,00	31,00	7,50	11,00
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	36,20	1,76	3,25
	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
	Kokku:		545,34	96,04	10,29	19,32
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Hiina kapsa-kurgisalat	100,00	38,90	7,30	0,30	1,14
	Kapsas, mais, porgand	100,00	65,30	9,10	2,03	1,56
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Kokku:		688,33	89,08	27,97	23,55
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš	250,00	177,25	20,03	9,40	5,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	155,84	32,48	1,84	2,37
	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
	Kokku:		502,69	83,09	14,42	12,89
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	280,00	278,06	40,09	5,91	13,85
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Punapeet, uba, spinat	100,00	31,70	4,58	0,28	1,57
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Kokku:		686,56	86,91	25,55	23,66
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		648,59	92,72	21,39	21,63

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 11.03-15.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš kalkunilihast (G, L)	140,00	156,80	7,39	9,45	10,37
	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
	Kapsa-paprikasalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Porgand, hernes, brokoli	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	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
	Kokku:		648,95	93,61	18,76	24,79
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik (G)	250,00	235,25	24,83	10,18	9,40
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (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
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		668,15	90,95	23,83	21,62
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuse küpsetatud Tandoori kana poolkoib (L)	75,00	154,50	1,39	9,68	15,30
	Kartuli-kõrvitsapüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Hiiina kapsa-tomatisalat	50,00	22,60	1,20	1,49	0,74
	Peet, aeduba, redis	50,00	20,10	1,89	0,89	0,53
	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)	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
	Kokku:		645,80	84,95	21,92	26,84
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	249,50	16,35	14,40	12,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem 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
	Kokku:		615,90	71,53	25,85	23,18
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	397,50	49,25	13,90	17,60
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Porgandi-rosinasalat	100,00	91,90	10,30	4,62	0,78
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,95	4,19	0,21	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		869,45	114,68	32,50	26,99
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			689,65	91,14	24,57	24,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILIA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 18.03-22.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste (G, L)	140,00	277,20	4,73	22,96	12,77
	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
	Hiina kapsa salat ananassiga	100,00	33,10	6,20	0,26	1,00
	Kõrvits, hernes, riivitud kaalikas mahlaga	100,00	51,40	7,14	0,36	2,88
	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
	Kokku:		807,80	98,48	32,16	28,53
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanasupp karriga (L)	250,00	233,50	18,05	11,65	13,23
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	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
	Kokku:		558,50	85,69	13,70	21,56
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha strooganov (L, G)	140,00	253,40	5,78	19,88	12,46
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandi-apelsinisalad	100,00	50,10	13,02	0,38	1,12
	Peet, hapukurk, oad	100,00	41,90	6,34	0,24	2,44
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Kokku:		722,33	83,15	32,60	26,43
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Jogurti-kama dessert mustikakastmega (G, L)	160,00	201,60	29,68	8,77	5,76
	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
	Kokku:		608,30	81,38	18,85	21,45
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-lõhehakklihavorm tilliga (G)	250,00	377,50	57,25	10,38	11,00
	Ahjuköögiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Koorekaste sidruniga (L)	100,00	117,00	4,98	9,48	2,86
	Kapsa salat kurgi ja spinatiga	100,00	19,70	2,20	0,32	1,50
	Porgand, kikerhernes, mais	100,00	74,20	12,00	0,90	2,96
	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
	Kokku:		853,55	117,42	29,71	24,14
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		710,10	93,22	25,40	24,42

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	250,00	447,50	70,75	8,45	20,13
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, roheline hernes, šampinjoniid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	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
	Kokku:		818,90	129,89	18,78	29,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja brokoliga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Mustsõstra manna vaht piimaga (G, L)	160,00	138,88	28,96	1,01	2,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		545,28	79,24	20,34	15,17
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G)	70,00	171,50	22,33	4,71	8,89
	Kartuli-bataadipüree (L)	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Soe valgekaste (G, L)	100,00	121,00	8,88	7,74	3,94
	Kapsa salat tomatiga	50,00	12,20	1,90	0,13	0,43
	Valge redis, mais, roheline sibul	50,00	27,45	1,54	1,14	2,19
	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
	Kokku:		688,05	94,75	22,96	24,33
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	305,00	36,00	10,55	15,00
	Pasha kohupiimakreem (L)	160,00	308,80	36,00	14,67	7,97
	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
	Kokku:		761,20	102,20	26,25	27,51
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		703,36	101,52	22,08	24,09

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Rõõmsaid munadepühi!

