

Koolilõuna 01.04-05.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	246,40	14,64	14,28	13,82
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	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	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:		745,35	96,98	29,85	29,03
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp kanalihaga (G)	250,00	175,25	22,95	8,45	7,65
	Jogurti-kookospuding marjakastmega (L)	160,00	276,80	26,88	19,04	5,23
	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:		594,35	78,67	28,52	17,95
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (G, L)	140,00	211,40	18,75	12,98	11,75
	Kartul, aurutatud	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	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	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	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		672,81	93,46	27,27	25,22
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	250,00	242,25	26,70	13,03	8,25
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	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:		651,85	108,64	17,84	16,80
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mahlane kartuli-hakklihavorm	250,00	352,50	28,50	12,68	16,45
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	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	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:		831,20	97,20	31,05	27,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			699,11	94,99	26,91	23,38

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 08.04-12.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	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	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	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	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:		698,68	99,35	23,40	23,87
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp roheliste hernestega	250,00	177,50	15,75	6,53	13,35
	Kakao-kohupiimakreem moosiga (L)	160,00	281,60	29,28	15,06	7,20
	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:		601,40	73,87	22,61	25,62
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karjala lihahautis (Soome)	140,00	170,80	3,11	10,07	16,10
	Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kapsa salat paprikaga	100,00	37,00	4,88	1,01	1,10
	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	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:		649,60	80,81	22,70	30,12
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalasupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
	Maisimannakreem mustõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	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:		570,05	97,75	12,70	13,99
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastavorm kanahakklihaga (G)	250,00	382,50	63,50	6,28	15,08
	Magushapu kaste	100,00	92,80	20,10	0,50	1,92
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	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	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:		807,20	131,46	18,63	24,78
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			665,39	96,65	20,01	23,67

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 15.04-19.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	140,00	114,80	16,87	4,94	9,53
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Kapsa-sibulasalat	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
	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:		591,93	99,07	15,62	20,94
Teisipäev						
Lõunasöök	Hartsoo erineva lihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-jogurtkreem marjadega (L)	160,00	288,00	29,60	16,96	4,03
	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:		730,10	88,93	28,59	28,38
Kolmapäev						
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G)	75,00	171,75	16,24	13,05	7,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiiina kapsa saalt tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	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
	Kokku:		618,06	81,40	29,46	20,67
Neljapäev						
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	246,60	29,02	12,96	4,20
	Kirsitarretis vanillikastmega (L)	160,00	119,20	28,20	2,82	4,19
	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:		505,00	86,02	16,81	12,83
Reede						
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	234,40	18,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Aedoad, aurutatud	50,00	15,20	2,00	0,05	0,93
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	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:		648,15	90,28	18,83	19,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			618,65	89,14	21,86	20,48

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 29.04-03.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	140,00	190,40	5,49	12,46	13,69
	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 virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	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	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:		752,95	95,38	27,41	29,25
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp keedumunaga	250,00	189,50	16,43	7,65	12,95
	Astelpaju-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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		499,14	83,45	10,34	21,24
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartul, aurutatud	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	15,20	1,85	0,20	1,10
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	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:		663,73	93,54	26,63	31,07
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp sealihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	10,25
	Vanillikissell õuna-tikrimoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	2,67
	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:		672,90	104,32	16,91	17,46
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga	250,00	216,00	32,00	2,42	14,95
	Jogurtikaste (L)	100,00	127,00	22,80	6,40	2,48
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Kaalikas, uba, kapsas	100,00	67,90	10,50	0,32	3,96
	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:		787,70	107,54	28,51	29,63
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			675,28	96,84	21,96	25,73

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV