

Koolilõuna 04.12-8.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste (G, L)	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
	Hiina kapsa salat maisiga	50,00	18,65	2,97	0,21	0,97
	Porgand, redis, roheline hernes	50,00	30,00	3,00	0,99	1,31
	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:		746,15	100,02	23,88	27,71
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp kikerhernestega	250,00	306,07	29,04	17,09	12,86
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-jogurtkreem marjakstmega (L)	160,00	257,60	32,32	11,38	5,76
	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:		728,17	90,58	31,64	24,02
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu kartuli ja veiselihaga (L)	250,00	289,98	28,66	11,26	19,56
	Kapsa-porgandisalat	50,00	14,50	2,52	0,08	0,52
	Peet, läätsed, pastinaak	50,00	49,15	6,85	1,07	2,22
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		582,73	74,27	19,81	27,46
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp kanalihaga (G)	250,00	175,25	20,95	8,45	7,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem mustasõtrakisselliga (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:		607,25	106,25	14,67	15,24
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G)	75,00	220,54	31,42	9,46	11,46
	Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Kõrvitsa-apelsinisalat	50,00	10,10	1,75	0,05	0,36
	Hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	50,00	11,65	1,65	0,08	0,52
	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
	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:		736,62	105,04	26,23	29,55
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			680,18	95,23	23,25	24,80

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 11.12-15.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada tomati ja paprikaga (G)	140,00	173,72	23,58	4,60	10,46
	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
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Kapsas, roheline hernes, kaalikas	50,00	33,20	3,81	0,73	1,69
	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:		724,52	111,13	19,27	26,17
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	12,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jõhvika-odravaht piimaga (G, L)	160,00	153,60	30,56	1,66	3,07
	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:		593,68	88,57	18,76	20,30
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihast (G, L)	140,00	249,20	8,48	19,60	13,31
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kolme kapsa salat paprika ja tilliga	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Valge redis, uba, avokaado	50,00	45,10	4,50	2,03	1,80
	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:		676,45	71,83	34,22	25,36
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta-hakklihasupp (G)	250,00	282,50	31,50	12,30	10,75
	Apelsinitarrestis vanillikastmega (L)	160,00	101,28	21,28	0,23	3,52
	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:		526,08	81,62	13,56	19,34
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala Poola kastmes (L)	75,00	191,25	1,95	13,58	15,23
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Peet, porgand, hapukurk	50,00	49,97	11,03	0,33	1,65
	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				
	Marja-kamasmuuti (G, L)	200,00	194,20	34,80	2,84	5,78
	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:		899,87	130,83	27,31	34,50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			684,12	96,80	22,62	25,13

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 18.12-20.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	167,20	9,08	10,75	9,73
	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
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Kapsas, punane redis, ahjuköögiviljad	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	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				
	Glögi puuviljadega	200,00	130,80	20,40	0,86	2,10
	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:		807,67	122,57	20,63	27,25
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-pipakoogidessert pohlakastmega (G, L)	160,00	352,00	36,80	17,04	7,82
	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:		696,75	91,27	26,20	17,11
Kolmapäev	JÕULULÕUNA	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst (G)	60,00	133,20	9,00	8,40	5,40
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Koorekaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Hautatud hapukapsas	50,00	68,50	6,25	4,49	0,45
	Marineeritud kõrvits, porgnad, roheline sibul, tomat	50,00	31,30	5,10	0,84	0,42
	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
	Mandariin	80,00	24,24	4,96	0,08	0,56
	Kokku:		615,35	80,38	26,12	16,92
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		706,59	98,07	24,32	20,43

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

RÕÕMSAID PÜHI JA KOHTUMISENI UUEL AASTAL!



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 (G, L)	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
	Kokku:		652,08	94,43	25,29	23,50
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	216,09	27,02	12,96	4,20
	Maasika manna vaht 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
	Kokku:		510,85	89,25	15,05	11,57
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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 kurgi 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
	Kokku:		665,68	81,90	29,36	19,90
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp suitsulihaga (G)	250,00	229,00	8,75	15,75	11,95
	Hapukoor (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
	Kokku:		660,70	104,21	22,87	22,66
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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				
	Puuvilja-kaera smuuti 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
	Kokku:		895,85	108,19	31,97	33,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			677,03	95,60	24,91	22,31

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV