

**Koolilõuna 05.02-09.02.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Karri-kalakaste (G, L)	140,00	200,20	12,12	10,08	18,90
	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
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>734,25</b>	<b>103,01</b>	<b>25,48</b>	<b>34,09</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	Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	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>536,56</b>	<b>75,83</b>	<b>12,66</b>	<b>29,35</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	Kirju pikkpoiss kanalihast (G)	75,00	75,75	12,31	2,30	5,13
	Kartul, aurutatud (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Soe koorekaste (G, L)	100,00	145,00	8,94	8,90	2,30
	Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	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
	<b>Kokku:</b>		<b>682,16</b>	<b>95,96</b>	<b>25,49</b>	<b>20,91</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	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodujuustu-kamakreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	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>639,00</b>	<b>88,37</b>	<b>23,93</b>	<b>23,96</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	Tex-Mex pastavorm hakkliahaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>724,45</b>	<b>111,45</b>	<b>26,30</b>	<b>21,59</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>663,28</b>	<b>94,92</b>	<b>22,77</b>	<b>25,98</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Asuu sealihaga (G, L)	140,00	196,00	14,98	9,88	10,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>685,00</b>	<b>92,30</b>	<b>23,67</b>	<b>23,58</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Vastlapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>799,80</b>	<b>88,49</b>	<b>33,46</b>	<b>32,79</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Sõbrapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>685,58</b>	<b>99,59</b>	<b>21,09</b>	<b>25,28</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	Koorene lõhesupp (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
	<b>Kokku:</b>		<b>570,05</b>	<b>97,75</b>	<b>12,70</b>	<b>13,99</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	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-ananassisalad	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
	<b>Kokku:</b>		<b>635,83</b>	<b>94,93</b>	<b>19,31</b>	<b>25,57</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>675,25</b>	<b>94,61</b>	<b>22,04</b>	<b>24,24</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILIA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	140,00	249,20	8,48	14,60	13,31
	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
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>714,90</b>	<b>88,99</b>	<b>23,58</b>	<b>26,81</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Õunakissell kaneelivahuga (L)	160,00	182,40	36,16	3,70	0,45
	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>528,55</b>	<b>82,14</b>	<b>13,73</b>	<b>17,67</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L)	75,00	139,50	5,31	9,98	10,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat 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
	<b>Kokku:</b>		<b>620,91</b>	<b>79,02</b>	<b>26,21</b>	<b>23,65</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Minestrone supp veisehakklihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Banaanijogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	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>699,90</b>	<b>93,32</b>	<b>20,67</b>	<b>31,32</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	304,40	24,84	10,18	11,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjuköögiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Soe koorekaste (L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kapsa-sibulasalat tilliga	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	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>854,75</b>	<b>102,72</b>	<b>29,40</b>	<b>26,49</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>683,80</b>	<b>89,24</b>	<b>22,72</b>	<b>25,19</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>726,35</b>	<b>100,64</b>	<b>23,96</b>	<b>28,85</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	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>553,64</b>	<b>98,02</b>	<b>10,19</b>	<b>19,29</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	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	26,40	6,97	0,30	1,45
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>658,13</b>	<b>88,27</b>	<b>26,26</b>	<b>23,62</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	Ukraina borš	250,00	177,25	20,03	9,40	5,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell moosiga (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
	<b>Kokku:</b>		<b>502,69</b>	<b>83,09</b>	<b>14,42</b>	<b>12,89</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	Ragu sealiha ja köögiviljadega (G)	140,00	210,00	16,23	13,58	14,28
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Kaalikas, uba, kõrvits	100,00	75,10	13,60	0,30	2,70
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>825,30</b>	<b>105,48</b>	<b>34,03</b>	<b>30,25</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>653,22</b>	<b>95,10</b>	<b>21,77</b>	<b>22,98</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV