

Koolilõuna 09.03-13.03.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-hapukoorekaste	140,00	284,00	16,98	19,20	14,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kaalika-kõrvitsaseemnesalat apelsiniga	50,00	36,90	6,14	1,04	0,60
	Porgandi-pirnusalat	50,00	33,10	8,07	0,07	0,25
	Aurutatud turgioad ürtidega	40,00	11,70	2,72	0,05	0,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA koolipuuvili)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		636,60	95,41	21,61	23,48

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga(MAHE)	250,00	220,00	16,10	8,74	10,00
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Hapupiima-vaarikatarretis mangokastmega	160,00	210,61	42,20	6,20	5,19
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand(MAHE) (PRIA koolipuuvili)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		682,11	98,91	21,91	24,89

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala-köögiviljahautis	140,00	246,00	14,16	11,74	10,50
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	49,20	9,99	0,38	2,02
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiiinakapsasalt porru ja tilliga	50,00	25,20	4,90	1,64	0,84
	Punase kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,36	6,86	2,95	1,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		669,96	95,04	21,58	26,50

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestroone kana ja spinatiga	250,00	213,00	22,40	11,30	9,90
	Kohupiima-halvaamaiis maasikapüreega	150,00	304,50	47,80	10,52	10,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		661,60	101,55	22,90	24,97

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	150,00	274,00	19,10	14,90	11,50
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat roheline sibulaga	50,00	36,90	4,99	0,91	0,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		718,70	99,31	24,31	25,27

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 16.03-20.03.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada paprika ja tomatitega	140,00	195,30	21,50	13,86	12,70
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta(MAHE) / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Kaalika-mangosalat	50,00	36,00	6,41	0,06	0,56
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		635,20	106,60	21,21	24,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	193,00	19,39	11,96	10,80
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Mannapuder sõstra(MAHE)kisselliga	150,00	263,50	42,90	2,90	4,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		708,00	102,90	21,83	24,81

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)-pikkpoiss	80,00	226,00	16,60	9,19	13,90
	Koorekaste	50,00	96,30	3,65	8,57	1,23
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	26,90	4,26	0,14	1,01
	Peedi-pirnusalat pähklitega	50,00	56,30	5,05	3,70	1,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		690,70	94,86	22,94	24,92

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	261,00	24,90	13,60	10,90
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	247,40	36,50	9,12	4,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA koolipuuviili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		681,70	95,48	25,73	20,67

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakkliha-hapukoorekaste	140,00	299,00	15,02	14,70	13,92
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,74	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	51,20	11,58	4,16	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		661,60	94,64	22,17	24,11

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 23.03-27.03.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	140,00	285,39	13,77	17,90	11,40
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	40,46	2,69	2,84	1,55
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		667,35	98,58	22,74	24,01

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	219,00	17,90	15,73	13,50
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		696,20	95,04	21,87	22,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koore-munakastmes tilliga	140,00	301,00	17,10	16,20	15,70
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli(MAHE)püree	70,00	44,50	10,20	0,08	1,20
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	30,90	2,23	2,11	1,26
	Hiiinakapsasalat paprika ja hernestega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	36,30	7,81	0,46	0,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun(MAHE) (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		684,10	95,50	21,97	25,01

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakliha(MAHE)supp kümne köögiviljaga	250,00	204,00	16,00	15,60	13,90
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Karamellkissell marjapüreega	160,00	317,50	48,00	2,44	3,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		690,80	97,48	21,19	22,09

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	140,00	220,00	7,66	15,37	10,90
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-tomatisalat	50,00	37,20	4,58	1,10	0,29
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		692,90	101,14	21,48	24,94

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 30.03-03.04.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	279,00	19,17	15,85	12,25
	Pasta / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Peedi-õunasalat	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		686,10	100,58	21,78	21,49

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš veisehakklihaga(MAHE)	250,00	225,00	20,20	14,36	13,50
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	257,90	41,20	7,25	7,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		652,20	94,88	24,76	25,60

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	264,00	19,50	16,94	10,90
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	32,70	5,37	0,64	0,54
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	29,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		669,70	94,20	24,28	24,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	14,20	12,00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	273,60	39,10	8,53	5,52
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		696,50	97,20	23,76	22,59

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksa-porgandikaste rõõsa koorega	140,00	235,00	11,90	15,70	12,10
	Pasta / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,40	4,71	2,30	0,84
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	29,10	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		705,30	101,94	23,57	26,95

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.