

Koolilõuna 03.02-07.02.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid juustukastmes porruga	140,00	221,00	8,90	11,97	12,10
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,60	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsasalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	40,00	24,10	3,47	4,29	0,26
	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 koolipuuvili)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		656,00	95,94	21,23	25,01

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-värskekapsasupp	250,00	212,20	15,50	10,90	7,20
	Hapukoore	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Kohupiimakreem vaarika-mustsõstra(MAHE)kisselliga	150,00	184,60	44,20	4,20	6,50
	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 (PRIA koolipuuvili)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		648,30	100,31	22,07	23,40

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmes	140,00	220,30	18,80	9,80	11,30
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	44,50	10,20	0,08	1,20
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	38,00	4,05	3,16	0,90
	Porgandi(MAHE)-rosinasalat	50,00	51,30	12,60	2,64	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		649,90	99,18	20,78	25,74

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	265,00	13,20	14,20	8,50
	Hapukoore	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	170,10	47,36	4,11	5,33
	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
	Paprika/kapsas (PRIA koolipuuvili)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		681,10	98,97	25,28	24,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog köögiviljade ja veisehakklihaga(MAHE)	250,00	270,00	33,60	13,79	9,60
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandi(MAHE)salat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	150,00	82,20	9,68	3,13	4,16
	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:		652,50	95,29	24,68	24,14

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 10.02-14.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada aedubade ja tomatitega	140,00	197,00	13,20	10,60	9,60
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Porgandi(MAHE)salat õunte ja pähklitega	50,00	65,30	5,64	4,57	1,16
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	10,50	2,37	0,07	0,42
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,07	0,72	0,66
	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:		661,40	96,91	21,03	24,07

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga(MAHE)	250,00	213,50	18,60	6,98	7,88
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	204,50	41,20	7,60	4,04
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		669,50	100,41	21,55	21,62

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanakints meemarinaadis	80,00	165,00	12,90	8,98	8,20
	Kodujuustu-jogurtikaste	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17
	Kartul, aurutatud	70,00	48,30	9,45	0,95	1,23
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	56,70	6,47	3,18	1,36
	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:		644,00	94,78	20,35	26,48

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkolisupp riisiga	250,00	185,00	18,50	5,17	9,32
	Jogurti-kakaodessert maasika(MAHE)püreega	150,00	271,50	36,00	12,42	5,12
	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:		690,10	95,33	22,30	24,58

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaguljašš	140,00	194,00	11,78	9,56	10,10
	Pasta (MAHE)/ täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kaalika-porgandi(MAHE)salat pirniga	50,00	36,50	6,74	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,10	4,01	4,16	0,67
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		678,70	96,26	21,51	25,90

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 17.02-21.02.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast(MAHE)	140,00	244,00	13,39	12,20	11,00
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	41,50	2,93	1,60	0,28
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	65,30	15,64	4,57	1,16
	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:		697,70	99,39	23,44	24,97

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	196,00	17,30	6,67	7,74
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Apelsinaretis kodujuustuvahuga	150,00	203,40	42,54	9,34	7,69
	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
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		647,60	98,70	23,03	25,65

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kala koore-munakastmega	140,00	241,00	11,00	14,60	10,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	44,50	10,20	0,08	1,20
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,00	1,43	1,29	0,59
	Porgandi(MAHE)-maisialat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	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(MAHE) (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		680,70	98,25	21,02	23,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-nuudlisupp	250,00	226,90	21,80	6,22	11,00
	Vastlakukkel	1,00	208,00	37,10	9,57	3,91
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		664,50	99,13	20,64	24,28

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	120,00	231,43	7,38	15,26	8,00
	Spagetid / täisteraspagetid	120,00	208,29	43,54	1,04	7,40
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirijook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin (MAHE)	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		782,42	116,19	22,00	28,04

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 02.03-06.03.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste porgandite ja kaalikatega	140,00	197,50	9,97	13,65	11,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,80	5,65	2,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,30	5,81	0,46	0,36
	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:		655,40	96,76	21,38	25,09

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine oasupp kalkunilihaga	250,00	212,00	24,90	6,49	9,30
	Panna cotta maasikakastmega	150,00	236,80	37,86	11,95	4,85
	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:		678,40	102,99	23,29	23,52

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	210,00	8,97	11,36	9,10
	Kartul, aurutatud	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähkliitega	50,00	49,90	10,21	2,79	1,29
	Kapsasalat tilli ja porruga	50,00	32,40	3,30	2,09	0,61
	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:		660,20	92,11	22,58	23,81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp köögiviljadega	250,00	198,60	11,00	9,06	12,30
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	231,00	45,71	8,50	1,25
	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
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		653,70	94,64	22,41	23,45

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)pada paprikaga	140,00	220,00	8,97	12,60	8,20
	Pasta(MAHE) / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kaalikasalat apelsinidega	50,00	36,50	4,70	2,06	0,46
	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:		696,70	99,37	21,22	22,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.