

Koolilõuna 06.03-10.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursestestrogonov	150,00	279,64	7,49	16,82	9,54
	Kaiboikartul	125,00	146,07	25,36	2,86	3,20
	Tatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	49,50	3,16	3,06	1,64
	Porgand, kaalikas, pirn, salatikaste	50,00	20,00	3,93	0,13	0,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		851,31	111,40	27,24	27,41

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-läätsesupp veise(mahe)lihaga	350,00	308,00	30,94	16,45	19,60
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht kirsikisselliga	160,00	200,00	32,40	5,18	3,98
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		755,40	106,49	27,57	32,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala-hautis	150,00	258,21	22,62	16,65	10,82
	Kartulipüree(mahe)	125,00	88,57	18,93	0,61	2,70
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Hiinakapsasalat porru ja tilliga	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punane kapsas, hapukurk, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,23	3,13	2,05
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		791,23	123,73	25,21	28,49

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone kana ja spinatiga	350,00	357,00	23,10	17,64	14,42
	Kohupiima-jogurtimais maasikapüreega	160,00	259,40	47,05	8,22	7,06
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Punane kapsas/valge peakapsas	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		838,20	111,24	29,70	30,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja-hakklihapada	150,00	169,00	7,70	14,40	6,90
	Pasta/täisterapasta	125,00	191,07	39,64	1,20	6,45
	Kuskuss	125,00	152,14	12,68	2,55	2,12
	Porgandisalat roheline sibulaga	50,00	30,40	3,40	3,16	2,66
	Peet, hiinakapsas, rohelised herned, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,90	6,35	1,22	2,06
	Kamajook	100,00	92,20	4,75	2,55	3,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	49,20	1,74	7,88
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	8,46	0,00	0,18
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		930,91	146,28	26,82	31,76

Nädala keskmine: 833,41 119,83 27,31 30,13

Menüü kaloraal on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 13.03-17.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada paprika ja tomatitega	150,00	209,25	10,18	15,92	9,64
	Tatar / toortatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	55,00	10,70	0,38	1,39
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	28,96	3,22	0,20	1,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		840,38	135,17	22,06	30,62

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	350,00	386,40	34,16	20,72	17,22
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell vaarikatoormoosiga	160,00	194,00	33,30	4,12	4,82
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		827,80	110,61	30,78	30,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	80,00	126,00	6,12	6,59	8,80
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Ahjukartulid(mahe) köömneta	125,00	187,50	28,75	5,38	3,80
	Riisisegu (must, punane, valge(mahe)), aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,72	4,46
	Hiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		913,81	137,34	28,14	29,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	350,00	443,80	24,92	15,82	13,72
	Maisimannapuding marjakisselliga	160,00	218,00	36,10	5,75	4,49
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		892,60	104,39	25,46	27,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(mahe)lihast	150,00	202,50	17,68	14,93	8,58
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Porgandi-tomatisalat hernevõrsetega	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	60,00	3,87	3,15	2,91
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		778,26	122,40	25,10	28,94

Nädala keskmine: 850,57 121,98 26,31 29,48

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 20.03-24.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	150,00	305,78	20,11	15,96	11,14
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
	Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		835,32	121,20	26,19	28,94

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	350,00	250,60	26,46	22,02	17,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kapsas	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		804,10	112,86	30,91	30,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	80,00	186,00	13,40	9,94	11,50
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kartulipüree(mahe)	125,00	65,36	15,50	0,17	1,62
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Hiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		784,80	118,74	24,95	27,11

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha(mahe)supp kümne köögiviljaga	350,00	292,60	24,78	14,29	18,06
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavaht rabarberikisselliga	160,00	204,60	40,70	4,51	3,19
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Porgand	100,00	230,00	49,20	1,74	7,88
	Kokku:		804,20	119,81	25,24	32,68

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	150,00	268,93	9,50	15,39	9,54
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Tatar / toortatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	Porgandi-ananassisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		901,60	130,18	25,18	30,51

Nädala keskmine: 826,00 120,56 26,50 29,89

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 27.03-31.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste rõõsa koorega	150,00	258,21	14,18	17,68	12,32
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		816,54	126,06	25,28	28,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	350,00	313,60	32,34	8,97	20,44
	Vanilli-jogurtidessert marjakastmega	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		796,80	110,51	24,27	32,11

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	150,00	250,71	18,86	15,11	13,71
	Kartuli-kruubipuder	125,00	131,79	25,71	2,39	2,95
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		803,42	124,14	25,12	30,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	350,00	291,20	30,38	23,38	11,62
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		796,70	109,93	29,87	28,45

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas veisehakkliha(mahe)kaste punaste ubadega	150,00	294,64	10,37	17,03	10,29
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
	Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		952,26	136,64	26,65	31,61

Nädala keskmine: 803,37 117,66 26,13 29,98

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV