

## Koolilõuna 31.10-04.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	140,00	301,00	20,97	16,20	9,00
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,36	2,23	0,08	0,50
	Porgand, roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	50,00	44,40	4,51	2,37	2,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>713,96</b>	<b>100,58</b>	<b>22,94</b>	<b>23,80</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	250,00	182,00	16,30	10,94	9,10
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstra(mahe)kisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	<b>Kokku:</b>		<b>643,80</b>	<b>98,82</b>	<b>24,30</b>	<b>25,24</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartulipüree(mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Koorekaste tilliga	40,00	62,33	2,73	6,04	0,62
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Punapeet, porru, pähklipuru, salatikaste	50,00	69,10	6,80	4,40	1,29
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>667,23</b>	<b>95,41</b>	<b>24,29</b>	<b>23,69</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Oanuudlisupp sealihaga	250,00	202,00	20,90	10,80	11,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkoogid moosiga	150,00	307,30	41,60	6,90	4,56
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>733,70</b>	<b>100,73</b>	<b>23,43</b>	<b>24,25</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta-veise(mahe)hakkliharoog	200,00	317,00	34,60	11,20	10,30
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi- pigni-päevalilleseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punane kapsas, porru, idud, salatikaste	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>739,46</b>	<b>100,13</b>	<b>24,34</b>	<b>25,73</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

## Koolilõuna 07.11-11.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Carbonara kaste veisehakkliha(mahe) ja peekoniga	140,00	217,00	2,48	14,20	8,60
	Spagetid/ täisterapasta	140,00	213,80	44,70	1,34	7,22
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,62	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikas, seesamiseemned, salatikaste	50,00	61,60	5,29	4,31	1,35
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>743,72</b>	<b>101,43</b>	<b>24,62</b>	<b>25,56</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	209,00	20,40	8,88	14,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>705,30</b>	<b>99,34</b>	<b>23,69</b>	<b>25,52</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikattega	75,00	200,00	16,28	10,93	10,60
	Kartuli-porgandipüree(mahe)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Jogurti-kurgikaste	40,00	26,10	1,69	1,61	1,27
	Hiinakapsa-tillialat kõrvitsaseemnetega	50,00	86,00	3,28	6,93	3,05
	Punane kapsas, apelsinid, salatikaste	50,00	25,27	3,91	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>671,67</b>	<b>94,99</b>	<b>24,19</b>	<b>25,07</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšo sealihaga	250,00	356,00	33,30	18,70	12,50
	Kirsi-odravaht piimaga	160,00	159,20	31,64	2,34	3,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>717,70</b>	<b>102,01</b>	<b>24,67</b>	<b>24,75</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	140,00	268,00	20,16	17,34	11,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, tomat, kikerhersed, salatikaste	50,00	24,90	5,04	0,30	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>648,30</b>	<b>97,04</b>	<b>22,46</b>	<b>24,16</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

## Koolilõuna 14.11-18.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite, herneste ja maisiga	140,00	294,00	14,89	17,13	11,82
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peet, õun, salatikaste	50,00	26,30	5,81	1,46	0,36
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	1,07	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>683,10</b>	<b>95,94</b>	<b>23,56</b>	<b>23,58</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	250,00	17,60	9,20	8,10
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kookosekreem värskete marjade ja röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	237,00	42,90	9,07	7,94
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>708,60</b>	<b>97,68</b>	<b>24,00</b>	<b>24,33</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	261,00	13,47	12,70	10,90
	Ahjukartulid(mahe) köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	40,60	3,15	2,76	1,81
	Kaalikas, ananass, kreeka pähklid, salatikaste	50,00	56,10	6,15	2,22	1,24
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>735,80</b>	<b>95,32</b>	<b>24,42</b>	<b>25,33</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	250,00	200,00	22,00	10,30	11,30
	Kakaopuding maasikapüreega	160,00	278,50	38,40	10,20	4,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>677,30</b>	<b>96,57</b>	<b>24,13</b>	<b>24,23</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)hautis paprika ja selleriga	140,00	221,00	15,91	14,00	8,20
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Pasta(mahe)/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Punane kapsas, till, porru, salatikaste	50,00	22,92	3,14	1,14	0,55
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	55,60	4,00	3,80	2,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>667,02</b>	<b>96,10</b>	<b>23,36</b>	<b>24,33</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

## Koolilõuna 21.11-25.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	200,00	358,00	44,00	14,67	12,40
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>652,80</b>	<b>97,82</b>	<b>21,28</b>	<b>22,47</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veise(mahe)lihaga	250,00	168,00	15,00	12,32	12,20
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	290,80	47,87	5,90	4,73
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>661,00</b>	<b>100,72</b>	<b>21,80</b>	<b>24,69</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli(mahe)-lõhevorm porru ja juustuga	200,00	295,00	36,80	8,70	13,60
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	Hiinakapsas, kurk, till, salatikaste	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	4,92	3,02	1,04
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>688,00</b>	<b>95,03</b>	<b>24,96</b>	<b>23,53</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp nuudlitega	250,00	299,00	21,70	18,40	12,60
	Karamellkissell mustsõstra toormoosiga	160,00	178,40	41,40	2,46	3,32
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>674,50</b>	<b>98,79</b>	<b>24,44</b>	<b>24,21</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	140,00	173,00	12,30	12,15	8,60
	Kartul(mahe), keedetud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Porgandi-apelsinisalat päevaliliseemnetega	50,00	63,00	4,53	4,65	1,51
	Punapeet, hapukurk, salatikaste	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>693,60</b>	<b>102,55</b>	<b>24,68</b>	<b>25,22</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.