

**Koolilõuna 31.10-04.11.2022**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	140,00	301,00	20,97	16,20	9,00
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,57	0,50	2,99
	Bulgur, aurutatud	100,00	122,43	26,14	0,79	4,06
	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>774,68</b>	<b>113,39</b>	<b>23,33</b>	<b>25,91</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	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	350,00	254,80	22,82	15,32	12,74
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	<b>Kokku:</b>		<b>739,60</b>	<b>110,26</b>	<b>28,84</b>	<b>29,67</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	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartulipüree(mahe)	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Kirju riis, aurutatud	100,00	158,57	35,57	0,57	3,57
	Koorekaste tilliga	50,00	77,91	3,41	7,55	0,77
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	77,91	3,41	2,15	0,47
	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	0,02
	<b>Kokku:</b>		<b>797,85</b>	<b>111,37</b>	<b>26,19</b>	<b>25,44</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	Oanuudlisupp sealihaga	300,00	242,40	25,08	12,96	13,92
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>797,10</b>	<b>109,83</b>	<b>25,76</b>	<b>27,36</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	Pasta-veise(mahe)hakkliharoog	250,00	396,25	43,25	14,00	12,88
	Tomati-ürdikaste	50,00	40,25	2,88	2,58	1,46
	Porgandi- pirni-päevaliliseemnesalat	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	120,00	92,80	14,32	2,76	3,17
	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	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>823,46</b>	<b>112,54</b>	<b>26,77</b>	<b>26,68</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III 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	160,00	248,00	2,83	16,23	9,83
	Spagetid/ täisterapasta	160,00	244,34	51,09	1,53	8,25
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	50,00	27,03	3,05	1,60	0,53
	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>810,67</b>	<b>108,78</b>	<b>27,16</b>	<b>27,93</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekepsasupp sealihaga	300,00	250,80	24,48	10,66	17,16
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>770,10</b>	<b>108,34</b>	<b>25,63</b>	<b>29,16</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)	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Riis(mahe), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Jogurti-kurgikaste	60,00	103,20	3,94	8,32	3,66
	Hiiinakapsa-tillialat kõrvitsaseemnetega	50,00	25,27	3,91	1,08	0,53
	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	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>737,84</b>	<b>109,43</b>	<b>25,15</b>	<b>26,29</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšo sealihaga	300,00	427,20	39,96	22,44	15,00
	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>788,90</b>	<b>108,67</b>	<b>28,41</b>	<b>27,25</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	160,00	306,29	23,04	19,82	12,91
	Kartul, aurutatud	100,00	75,00	17,43	0,10	1,96
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,57	0,50	2,99
	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	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>733,09</b>	<b>110,12</b>	<b>25,12</b>	<b>27,41</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

**Koolilõuna 14.11-18.11.2022**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite, herneste ja maisiga	150,00	315,00	15,95	18,35	12,66
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,57	0,50	2,99
	Riis(mahe), aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peet, õun, salatikaste	50,00	26,30	5,81	1,46	0,36
	Värskkapsa-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	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>762,21</b>	<b>109,82</b>	<b>25,00</b>	<b>26,13</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	Hapukapsasupp sealihaga	350,00	350,00	24,64	12,88	11,34
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>831,60</b>	<b>109,64</b>	<b>27,85</b>	<b>28,36</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	Kurzeme strooganov	150,00	279,64	14,43	13,61	11,68
	Ahjukartulid(mahe) köömnetega	100,00	148,57	25,86	4,30	3,04
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	80,00	16,57	0,50	2,99
	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>823,01</b>	<b>109,01</b>	<b>26,76</b>	<b>27,92</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	Tomatine kalasupp munaga	350,00	280,00	30,80	14,42	15,82
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>780,30</b>	<b>110,29</b>	<b>28,42</b>	<b>29,53</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	Veiseliha(mahe)hautis paprika ja selleriga	150,00	236,79	17,05	15,00	8,79
	Kartul(mahe), aurutatud	100,00	75,00	17,43	0,10	1,96
	Pasta(mahe)/ täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	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>751,16</b>	<b>112,07</b>	<b>24,68</b>	<b>27,05</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Koolilõuna 21.11-25.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	250,00	447,50	55,00	18,34	15,50
	Jogurtikaste tilliga	50,00	27,63	2,83	1,09	1,73
	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>747,83</b>	<b>109,39</b>	<b>25,17</b>	<b>25,91</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veise(mahe)lihaga	300,00	201,60	18,00	14,78	14,64
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>717,60</b>	<b>108,64</b>	<b>24,43</b>	<b>27,92</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli(mahe)-lõhevorm porru ja juustuga	250,00	368,75	46,00	10,88	17,00
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>784,75</b>	<b>109,15</b>	<b>27,30</b>	<b>27,72</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp nuudlitega	300,00	358,80	26,04	22,08	15,12
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>757,30</b>	<b>108,05</b>	<b>28,29</b>	<b>27,52</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	160,00	197,71	14,06	13,89	9,83
	Kartul(mahe), keedetud	150,00	113,57	26,14	0,15	2,94
	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	120,00	142,80	22,08	3,77	4,51
	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>749,69</b>	<b>109,73</b>	<b>27,06</b>	<b>27,39</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.