

Koolilõuna 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Kaalika-mangosalat	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		687,80	96,72	23,56	24,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem sõstra(MAHE)kisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		701,50	95,23	21,83	23,84

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-pikkpoiss	80,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted(piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		670,80	102,74	22,29	25,33

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	261,00	22,50	10,40	10,90
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		728,90	101,65	23,24	22,69

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste tomatite ja ubadega	140,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Porgandisalat seemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		722,00	97,22	23,62	25,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 12.09-16.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(MAHE)lihast	140,00	246,00	15,85	17,20	11,40
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		671,20	98,50	23,75	25,73

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		648,40	99,84	22,46	23,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala röõsa koore-munakastmes tilliga	140,00	335,00	17,90	18,20	13,40
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli(MAHE)-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Porgandisalat jõhvikatega	50,00	18,13	9,68	0,12	0,27
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		713,93	97,97	24,38	24,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	13,27	12,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell marjapüreega	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		695,30	98,49	21,57	24,30

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140,00	251,00	8,03	14,35	11,00
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandisalat ananassidega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		693,50	95,85	21,22	24,06

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 19.09-23.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		668,20	96,45	24,73	25,27

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tirikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		657,90	101,65	24,61	25,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
	Kartuli(MAHE)püree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernesega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		703,10	100,83	23,23	22,57

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	11,20	12,79
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		716,00	98,09	23,58	25,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakliha(MAHE)kaste	140,00	242,00	15,50	14,20	11,00
	Kuskus, aurutatud	70,00	78,40	5,25	4,48	8,80
	Kartul(MAHE), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		780,70	105,98	26,92	35,57

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 26.09-30.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	290,00	10,80	16,10	11,60
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Peedisalat roheline sibulaga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		740,71	96,90	24,18	25,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp kanaga	250,00	258,00	21,70	14,80	12,30
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		685,40	99,55	24,29	24,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrogonov veise(MAHE)lihast	140,00	282,00	10,47	13,10	13,10
	Kartuli(MAHE)püree	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,20	3,97	1,57
	Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		739,40	94,80	23,87	25,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		676,60	98,11	22,81	25,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,58
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		706,20	96,75	24,33	24,96

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kalorraaz on arvestatud II vanuseastmele.