

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	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta / täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	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	0,00
	Kokku:		757,61	111,29	23,99	26,52

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	320,00	286,72	31,62	15,88	17,41
	Hapukoore	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		809,42	107,45	27,63	28,77

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	60,00	118,08	4,76	10,34	1,58
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	158,57	35,57	0,57	3,57
	Hiinakapsasalat 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	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		736,31	113,83	24,16	26,52

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	300,00	313,20	27,00	12,48	13,08
	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)	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		804,10	111,07	25,49	25,65

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	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta / täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	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:		790,49	112,05	23,94	27,87

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III 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	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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:		741,01	113,07	24,18	28,17

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	300,00	238,80	21,48	17,68	14,76
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		733,40	108,72	27,73	27,50

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala röösa koore-munakastmes tilliga	140,00	335,00	17,90	18,20	13,40
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartuli(MAHE)-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	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	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		786,73	114,45	24,65	26,25

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	300,00	253,20	21,48	15,92	15,48
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		782,70	107,37	26,55	28,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	150,00	268,93	8,60	15,38	11,79
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta / täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	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:		779,91	111,25	22,56	26,98

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III 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	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		749,27	114,18	25,13	27,62

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	300,00	280,80	20,88	13,80	13,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tikrikissell 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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		727,70	110,05	27,08	28,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	150,00	287,14	17,79	16,04	10,71
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	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	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		759,11	110,47	24,35	23,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	300,00	337,20	32,76	13,44	15,35
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		795,20	108,47	25,99	29,25

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha(MAHE)kaste	150,00	278,20	17,40	15,20	11,80
	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	180,00	165,12	28,66	3,72	4,22
	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:		844,42	112,66	28,54	37,07

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III 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	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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:		810,52	111,47	24,61	28,01

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp kanaga	320,00	330,24	27,78	18,94	15,74
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		780,64	110,55	28,61	28,76

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	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		828,14	113,73	24,69	28,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	320,00	308,48	22,27	16,51	13,70
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		789,28	108,28	28,75	29,11

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	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		775,79	111,87	24,69	27,23

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.