

Koolilõuna 10.01-14.01.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	313,00	22,43	14,90	7,20
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-virsikusalat	50,00	35,10	9,27	1,71	0,25
	Kapsa-pirnialat maapähklitega	50,00	59,30	5,56	3,66	1,74
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		797,67	115,52	24,62	22,68

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	350,00	231,00	24,64	13,02	14,28
	Vanillikissell toormoosiga	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
	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:		728,00	109,51	25,18	28,07

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss veise(MAHE)hakklihast	70,00	204,00	16,69	11,65	8,73
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	60,00	26,76	3,55	1,38	0,50
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	46,10	3,75	4,06	1,65
	Porgandi(MAHE)-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	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	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		720,07	110,15	24,34	24,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	300,00	364,80	36,96	17,16	15,36
	Maasikatarretis vahukoorega	150,00	233,00	35,61	6,69	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
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		794,30	108,22	27,47	26,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kanaliha ja ürtidega	300,00	421,20	42,84	16,32	15,29
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	150,00	93,30	15,20	2,74	3,77
	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:		792,90	109,92	25,59	27,82

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 17.01-21.01.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal
Lõunasöök	Mehhikopärane veise(MAHE)hakkpada punaste ubadega ja	140,00	265,00
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86
	Riis, aurutatud	100,00	113,71
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	37,50
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,38
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00
	Õun (PRIA)	100,00	48,30
	Kokku:		794,73

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	300,00	325,20
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	150,00	221,20
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00
	Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40
	Kokku:		748,60

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	151,43
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	180,00
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik	20,00	46,13
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40
	Kokku:		748,46

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	350,00	253,40
	Hapukoor	10,00	22,20
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20
	Kokku:		753,10

Reede		Kogus, g	Energia, kcal
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja hakklihaga	300,00	493,20
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50
	Porgandi(MAHE)-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	63,50
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30
	Kokku:		783,90

PRIA KOOLIPII

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.