

Koolilõuna 02.05-06.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-hapukoorekaste porruga	140,00	255,00	6,30	15,00	11,20
	Pasta(MAHE)/ täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Peedi-pirnisalat	50,00	29,20	5,05	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		800,77	113,12	23,90	27,02
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	350,00	315,00	28,28	15,89	17,50
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding toormoosiga	150,00	242,90	38,00	4,30	3,07
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		805,30	109,43	26,13	29,45
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	150,00	279,64	21,93	15,75	12,75
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Tatar/ toortatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Hiinakapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	34,50	4,23	2,56	1,00
	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	0,00
	Kokku:		732,96	109,31	25,67	27,12
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalarassolnik	350,00	337,40	38,78	15,02	13,92
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillitarretis marjakastmega	160,00	198,60	36,41	5,85	5,25
	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(MAHE) (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		755,30	111,26	26,64	27,78
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	239,00	15,90	16,60	12,60
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Peedi-punasekapsasalat	50,00	42,90	6,01	2,12	0,55
	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:		720,94	111,69	24,56	24,94

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 09.05-13.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstroogonov veise(MAHE)lihast	140,00	232,00	8,47	18,10	11,10
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Pasta/ täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsa-kurgisalat	50,00	20,60	2,39	0,07	0,43
	Porgandi-puuviljasalat	50,00	36,20	4,86	2,08	0,25
	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:		773,47	116,71	24,86	26,31

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	350,00	275,80	23,10	16,63	15,82
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maismannavaht sõstrakisselliga	150,00	218,50	45,80	5,74	4,52
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		741,70	112,05	28,32	29,22

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	150,00	263,57	24,57	15,32	9,00
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Tatar/ toortatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Kaalika-ananassisalat pähklitega	50,00	76,20	6,19	3,01	1,30
	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:		736,19	108,27	24,85	23,52

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp selleriga	320,00	375,04	31,87	19,97	15,10
	Kakaopuding maasika-toormoosiga	150,00	163,40	34,75	3,71	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
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		758,54	107,23	27,47	28,65

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste muna ja porruga	150,00	258,21	14,14	18,51	14,25
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,80	3,36	2,09	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:		727,66	108,99	25,38	26,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 16.05-20.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,76	16,70	10,50
	Pasta/ täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	Porgandisalat virsikutega	50,00	35,10	5,27	1,71	0,25
	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:		815,17	119,22	24,37	26,36

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp	320,00	307,20	22,66	17,15	17,28
	Jogurti-kirsikreem	150,00	228,60	46,01	7,26	3,23
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		755,90	109,28	28,21	29,58

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	254,00	16,62	16,10	13,90
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartuli(MAHE)püree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Värskekapsa-sellerisalat	50,00	32,10	3,34	2,91	0,63
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	20,80	4,45	1,12	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:		732,57	113,32	24,44	27,31

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspupp muna ja spinatiga	320,00	318,72	32,00	20,84	15,74
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	216,29	32,78	2,86	4,38
	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:		760,21	107,55	27,49	28,67

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	150,00	283,93	21,49	18,00	12,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,00	3,42	2,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,60	5,55	0,12	0,70
	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:		726,91	112,23	24,45	26,35

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 23.05-27.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veisehakkliha(MAHE)pada küüslauguga	140,00	255,00	7,70	14,90	10,30
	Pasta/ täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat tomatitega	50,00	27,50	4,15	1,32	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		799,07	113,62	24,04	26,04

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kanalihaga	320,00	275,20	30,34	21,16	17,28
	Mannavaht piimaga	160,00	224,30	35,01	1,99	3,73
	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:		724,70	108,12	26,94	29,56

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada sibula ja tomatitega	150,00	261,43	18,03	17,20	14,46
	Kartuli(mahe)püree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat kurgiga	50,00	14,30	2,18	0,58	0,47
	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:		728,40	110,93	24,87	27,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tšilliga	320,00	259,40	22,46	13,09	15,27
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjavaht vahukoorega	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	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:		800,70	108,46	26,36	28,39

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	180,00	346,80	26,59	21,36	16,32
	Kartul, aurutatud	150,00	113,57	26,14	0,15	2,94
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	4,74	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	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:		768,37	109,64	28,47	28,42

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.