

Koolilõuna 12.10-16.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta	250,00	430,00	43,70	17,80	14,10
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	33,40	3,06	2,17	1,20
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Porgandisalat granaatõunte ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		680,03	101,44	22,23	21,87

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp läätsedega, sealihaga	250,00	323,00	17,90	16,30	12,20
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	232,10	49,20	6,46	7,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		696,80	97,90	23,79	24,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene veiselihapada küüslauguga	140,00	204,00	10,70	13,30	9,40
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Värskekapsa-sellerisalat rohelse sibulaga	50,00	18,60	3,36	0,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,90	6,38	8,05
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		671,20	97,76	21,69	25,54

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp	250,00	225,00	22,60	11,50	12,80
	Jogurti-mangokreem maasikakastmega	160,00	264,50	39,20	9,23	3,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		636,90	94,90	21,76	20,94

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikatega	140,00	208,00	17,00	15,01	7,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,90	6,38	8,05
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		664,20	99,70	23,90	24,20

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 26.10-30.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	18,78	17,70	9,50
	Pasta / täisterapasta	70,00	98,40	18,87	1,46	3,05
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		661,40	97,90	23,80	20,57

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp põldubade ja veisehakklihaga	250,00	285,30	25,89	18,24	15,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell maasika-toormoosiga	160,00	275,40	38,35	2,39	3,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		730,30	97,72	23,81	23,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	215,00	10,06	11,80	8,40
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Aurutatud brokkoli-hernesegu	40,00	39,00	3,38	2,27	2,01
	Porgandi-redisesalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,00	5,96	2,52	1,51
	Kapsasalat tilli ja kikerhernesega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	180,00	98,70	8,55	4,59	5,80
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		710,60	99,05	23,87	25,80

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš	250,00	216,00	20,30	7,67	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kakaokreem vaarikakastmega	160,00	281,70	45,40	12,87	5,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		661,60	96,88	23,72	24,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpois punasest kalast	75,00	194,00	18,40	8,39	12,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Aurutatud kartul	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	46,40	2,27	3,62	1,77
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	24,60	6,09	0,05	0,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		654,90	97,97	22,01	23,61

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.