

Koolilõuna 01.02-05.02.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatüüdid juustukastmes porruga	140,00	262,00	23,60	19,37	12,60
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,50	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	40,00	24,10	3,47	1,29	0,26
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		646,90	101,61	24,55	24,44
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-värskekapsasupp	250,00	179,00	16,90	15,50	8,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem vaarika-mustsõstrakisselliga	150,00	233,70	43,20	1,05	9,04
	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	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		637,10	98,33	22,28	25,13
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmes	140,00	195,90	13,25	13,95	9,39
	Kartulipüree (mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Pasta / täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiiinakapsalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Porgandi-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 (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		645,50	95,13	23,23	23,83
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	13,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	183,20	49,54	2,98	4,85
	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	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		642,90	98,97	21,61	24,11
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog köögiviljade ja veisehakklihaga	250,00	362,00	25,80	12,60	9,70
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Keefirjook marjadega	150,00	80,30	25,50	2,82	3,81
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		720,50	103,13	21,91	22,28

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 08.02-12.02.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada aedubade ja tomatitega	140,00	250,00	13,30	12,80	11,40
	Tatar, aurutatud(mahe)	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Porgandisalat õunte ja pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,44
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		715,98	96,71	24,31	25,05
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga	250,00	286,00	16,20	11,70	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	214,80	44,70	5,88	4,53
	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	0,83	3,94
	Porgand (PRIA) (mahe)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		725,20	99,13	23,31	23,32
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana poolkoib meemarinaadis	80,00	232,50	18,36	12,70	9,00
	Kodujuustu-jogurtikaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Kartulipüree (mahe)	70,00	36,60	8,68	0,95	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	58,90	6,95	3,34	1,14
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		680,00	99,69	22,96	25,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkolisupp	250,00	185,00	24,20	7,40	11,10
	Jogurti-kakaodessert maasikapüreega	150,00	286,40	33,25	12,72	5,17
	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	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		677,30	95,90	23,56	24,80
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	218,00	16,60	13,97	9,00
	Pasta / täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	59,60	7,23	4,33	2,99
	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	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		670,40	100,78	24,67	25,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 15.02-19.02.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast (mahe)	140,00	246,00	20,85	13,20	12,40
	Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud(mahe)	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	41,30	2,93	2,85	1,59
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		679,70	97,15	24,58	25,84
Teisipäev	VASTLAPÄEV!	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	250,00	280,00	29,00	11,10	12,00
	Vastlakukkel	1,00	212,00	30,10	8,67	4,04
	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	0,83	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		690,70	95,20	23,40	24,32
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kala koore-munakastmega	140,00	325,00	11,90	19,20	13,80
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree (mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Ahjususvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	Porgandi-maisalat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		743,60	97,47	24,61	25,83
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250,00	224,00	17,40	11,50	12,00
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	42,71	8,74	1,25
	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	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		649,20	97,96	23,82	21,01
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	120,00	232,00	8,53	15,20	6,70
	Spagetid / täisteraspagetid	120,00	183,60	38,30	1,15	6,19
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirijook	120,00	111,00	17,00	2,93	4,93
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,90	3,80	2,04	2,58
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	30,00	69,00	14,76	0,50	2,36
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		729,20	101,76	23,01	25,29

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.