

Koolilõuna 01.11-05.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Sealihapada tomatite ja porruga | 140,00 | 301,00 | 20,97 | 15,20 | 9,00 |
| | Tatar, sömer, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Värskekapsa-kurgisalat | 50,00 | 10,00 | 2,20 | 0,07 | 0,48 |
| | Porgandi-kõrvitsaseemnesalat | 50,00 | 75,90 | 7,91 | 4,97 | 5,06 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun, pirn (PRIA) | 100,00 | 46,80 | 13,62 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 712,20 | 97,85 | 24,05 | 25,31 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Lõhe -riisipupp | 250,00 | 202,00 | 20,90 | 10,80 | 12,60 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Kohupiima-rukkikamadessert mustasõstrakiseliga | 150,00 | 307,30 | 41,60 | 6,90 | 4,56 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | nuikapsas,paprika (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 733,70 | 100,73 | 23,43 | 25,25 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kana poolkoib, küpsetatud | 75,00 | 188,00 | 4,26 | 9,90 | 11,00 |
| | Kartulipüree (mahe) | 70,00 | 49,60 | 10,50 | 0,34 | 1,51 |
| | Kirju riis, aurutatud | 70,00 | 111,00 | 24,90 | 0,40 | 2,50 |
| | Koorekaste tilliga | 40,00 | 70,33 | 2,95 | 5,08 | 1,10 |
| | Värskekapsa-porgandisalat | 50,00 | 31,60 | 3,31 | 2,09 | 0,46 |
| | Punapeedisalat pähklitega | 50,00 | 40,70 | 8,39 | 1,69 | 0,57 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun, pirn (PRIA) | 100,00 | 47,30 | 13,84 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 708,33 | 97,50 | 22,88 | 24,45 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Oanuudlisupp sealihaga | 250,00 | 202,00 | 20,90 | 10,80 | 12,60 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Ülepannikoogid moosiga | 150,00 | 307,30 | 41,60 | 6,90 | 4,56 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Porgand (PRIA) (mahe) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 733,70 | 100,73 | 23,43 | 25,25 |
| Lõunasöök | Täisterapasta-(mahe) hakkliharoog | 200,00 | 317,00 | 34,60 | 11,20 | 10,30 |
| | Tomati-ürdikaste | 40,00 | 32,20 | 2,30 | 2,06 | 1,17 |
| | Porgandi- pirni-päevaliliseemnesalat | 50,00 | 52,30 | 6,23 | 2,84 | 1,38 |
| | Punasekapsasalat idudega | 50,00 | 24,86 | 3,41 | 1,21 | 0,63 |
| | Kakaojook | 150,00 | 116,00 | 17,90 | 3,45 | 3,96 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Peakapsas, valge (PRIA) | 100,00 | 26,70 | 6,20 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 738,86 | 99,99 | 24,34 | 25,73 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 08.11-12.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Carbonara kaste hakkliha ja peekoniga | 120,00 | 263,00 | 9,12 | 14,00 | 9,50 |
| | Spagetid/ täisterapasta (mahe) | 120,00 | 183,25 | 38,31 | 1,14 | 6,18 |
| | Porgand / suvikõrvits, ahjus küpsetatud | 40,00 | 21,53 | 2,44 | 1,28 | 0,42 |
| | Kapsa-tomatsalat | 50,00 | 13,50 | 3,07 | 0,11 | 0,51 |
| | Kaalikasalat seesamiseemnetega | 50,00 | 61,60 | 5,29 | 4,31 | 1,34 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 40,00 | 91,90 | 19,70 | 0,66 | 3,15 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 735,98 | 96,78 | 24,06 | 24,62 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Värskekapsasupp sealihaga | 250,00 | 209,00 | 20,40 | 8,88 | 14,30 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Marjatarretis vahukoorega | 160,00 | 269,00 | 40,41 | 9,13 | 2,74 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Porgand, kaalikas (PRIA) | 100,00 | 34,20 | 8,80 | 0,13 | 0,98 |
| | Kokku: | | 704,20 | 99,34 | 23,67 | 25,51 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Ahjukala juustu-ürdikattega | 75,00 | 200,00 | 16,28 | 10,93 | 10,60 |
| | Kartuli-porgandipüree (mahe) | 70,00 | 36,60 | 8,68 | 0,10 | 0,91 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Jogurti-kurgikaste | 40,00 | 26,10 | 1,69 | 1,61 | 1,27 |
| | Hiinakapsa-tillisalal kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 86,00 | 3,28 | 6,93 | 3,05 |
| | Punase kapsa-apelsinisalat | 50,00 | 25,27 | 3,91 | 1,08 | 0,53 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 671,67 | 94,99 | 24,19 | 25,07 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Hartšo veiselihaga (mahe) | 250,00 | 384,00 | 35,50 | 17,40 | 13,70 |
| | Rabarberi-odravaht piimaga | 160,00 | 150,50 | 29,61 | 2,26 | 3,74 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Kaalikas, kapsas (PRIA) | 100,00 | 31,30 | 7,65 | 0,13 | 1,25 |
| | Kokku: | | 735,60 | 102,11 | 23,17 | 25,85 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kalkuni-kõogiviljapada | 140,00 | 264,00 | 19,27 | 16,34 | 11,30 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Tatar, sõmer, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 |
| | Kapsa-tomatsalat kikerhernestega | 50,00 | 24,90 | 6,04 | 0,30 | 1,25 |
| | Jogurtijook marjadega | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Pirn, õun (PRIA) | 100,00 | 46,80 | 13,62 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 644,60 | 97,15 | 21,46 | 24,16 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 15.11.-19.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kanapada porgandite, herneste ja maisiga | 140,00 | 281,00 | 14,89 | 17,00 | 11,80 |
| | Tatar, sõmer, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Peedi-õunasalat | 50,00 | 26,50 | 5,90 | 1,46 | 0,36 |
| | Värskekapsa-kurgisalat | 50,00 | 10,30 | 2,36 | 1,07 | 0,43 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Pirn, õun (PRIA) | 100,00 | 47,30 | 13,84 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 670,40 | 96,24 | 23,42 | 23,54 |
| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Hapukapsasupp sealihaga | 250,00 | 250,00 | 15,60 | 12,20 | 11,10 |
| | Jogurtkreem värskete marjade ja röstitud täisterakaerahelvestega | 160,00 | 280,00 | 47,20 | 8,28 | 6,67 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Porgand, paprika (PRIA) | 100,00 | 29,60 | 7,45 | 0,20 | 0,80 |
| | Kokku: | | 729,40 | 99,60 | 24,06 | 25,73 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kurzeme strooganov | 140,00 | 261,00 | 13,47 | 12,70 | 10,90 |
| | Ahjukartulid köömnetega | 70,00 | 104,00 | 18,10 | 3,01 | 2,13 |
| | Tatar, sõmer, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga | 50,00 | 40,60 | 3,15 | 2,76 | 1,81 |
| | Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega | 50,00 | 55,90 | 6,15 | 2,23 | 1,24 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 735,50 | 95,32 | 24,43 | 25,33 |
| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Tomatine kalasupp | 250,00 | 200,00 | 22,00 | 10,30 | 11,30 |
| | Kakaopuding maasikapüreega | 160,00 | 281,50 | 40,50 | 10,80 | 5,52 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Peakapsas valge/punane (PRIA) | 100,00 | 28,90 | 6,75 | 0,25 | 1,12 |
| | Kokku: | | 680,20 | 98,60 | 24,73 | 25,10 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Veiseliha(mahe)hahautis | 140,00 | 221,00 | 14,91 | 14,80 | 8,20 |
| | Kartul, aurutatud (mahe) | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Pasta/ täisterapasta(mahe) | 70,00 | 107,00 | 22,40 | 0,67 | 3,61 |
| | Punasekapsasalat tilliga | 50,00 | 22,92 | 3,14 | 1,14 | 0,55 |
| | Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 68,00 | 5,14 | 4,87 | 1,88 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Kaalikas (PRIA) | 100,00 | 36,10 | 9,10 | 0,06 | 1,37 |
| | Kokku: | | 677,62 | 96,24 | 24,99 | 24,14 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 22.11-26.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanarisotto köögiviljadega | 200,00 | 288,00 | 34,00 | 13,67 | 12,10 |
| | Jogurtikaste tilliga | 40,00 | 68,00 | 13,19 | 2,44 | 2,78 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 50,00 | 40,40 | 9,07 | 2,02 | 0,85 |
| | Punase kapsa-paprikasalat | 50,00 | 25,80 | 3,52 | 1,34 | 0,53 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Õun, pirn (PRIA) | 100,00 | 47,30 | 13,84 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 639,30 | 102,97 | 22,85 | 23,56 |

tomatikuubik

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Guljašš supp veiselihaga (mahe) | 250,00 | 169,00 | 15,00 | 12,32 | 13,20 |
| | Marjatarretis vanillikastmega | 150,00 | 299,30 | 47,87 | 5,90 | 4,73 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 670,50 | 100,72 | 21,80 | 25,69 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kartuli-lõhevorm juustuga | 200,00 | 256,00 | 33,90 | 9,70 | 13,70 |
| | Koorekaste | 40,00 | 78,70 | 3,17 | 5,90 | 1,05 |
| | Aurutatud herne-porgandisegu | 40,00 | 34,80 | 4,16 | 1,11 | 0,50 |
| | Hiinakapsa-kurgisalat | 50,00 | 15,60 | 3,41 | 0,92 | 0,64 |
| | Porgandisalat pähkliseguga | 50,00 | 57,30 | 7,92 | 3,02 | 1,04 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Pirn, õun (PRIA) | 100,00 | 47,30 | 13,84 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 659,50 | 95,75 | 24,03 | 24,24 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hakklihasupp nuudlitega | 250,00 | 299,00 | 21,70 | 18,40 | 12,60 |
| | Karamellkissell mustsõstra toormoosiga | 160,00 | 178,40 | 41,40 | 2,46 | 3,32 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Peakapsas, valge (PRIA) | 100,00 | 26,70 | 6,20 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 673,90 | 98,65 | 24,44 | 24,21 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Mulgikapsad sealihaga | 140,00 | 173,00 | 12,30 | 12,15 | 8,60 |
| | Kartul, keedetud | 140,00 | 106,00 | 24,40 | 0,14 | 2,74 |
| | Porgandi-apelsinisalat päevaliliseemnetega | 50,00 | 63,00 | 4,53 | 4,65 | 1,51 |
| | Peedisalat küüslauguga | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 |
| | Keefiri-kamajook värskete marjadega | 100,00 | 119,00 | 18,40 | 3,14 | 3,76 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leivatoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 693,60 | 102,55 | 24,68 | 25,22 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.