

Koolilõuna 04.10-08.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,78	14,70	9,50
	Pasta / täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	74,50	6,62	5,43	2,54
	Porgandi(mahe)-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		743,50	96,75	24,59	25,35

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp veiselihaga (mahe)	250,00	206,00	20,40	14,72	12,20
	Jogurti-kamakreem mustsõstrapüreega	160,00	262,00	41,80	5,54	5,20
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		670,20	100,05	23,84	25,16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada tomatite ja ananassidega	140,00	205,00	17,17	12,37	7,90
	Kartulipüree(mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Aurutatud türgi oad	40,00	12,00	3,84	0,05	0,74
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	88,80	5,31	6,83	2,72
	Kapsasalat porruga	50,00	23,90	3,47	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		651,40	95,34	24,42	22,99

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja porruga	250,00	232,00	13,20	10,30	11,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinitarretis vahukoorega	160,00	234,10	49,64	7,55	3,36
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete 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:		684,80	98,77	23,58	23,18

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	200,00	303,00	31,00	12,60	11,70
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Keefiri-marjajook	150,00	112,00	21,30	2,17	2,82
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		697,00	99,75	23,41	22,88

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 11.10-15.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	140,00	204,00	10,94	13,00	11,10
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta / täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Porgandisalt kreeka pähklitega	50,00	59,70	4,72	4,35	1,02
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		693,70	99,13	24,40	25,37

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250,00	206,00	18,40	10,83	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillikissell toormoosiga	160,00	266,00	43,72	5,34	5,23
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		673,30	95,45	21,73	23,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufileetükid tomati-ürdikastmes	140,00	258,00	18,17	15,38	10,80
	Kartuli-lillkapsapüree(mahe)	70,00	59,80	10,40	1,59	1,78
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinisolat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		657,03	96,15	22,08	23,07

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	250,00	186,00	16,30	16,34	12,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		695,60	103,34	23,92	25,33

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	197,00	11,80	16,65	9,09
	Kartul, aurutatud(mahe)	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedi-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Hiinakapsasalat maisi ja hernevõrsetega	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Hapupiimajook värskete marjadega	150,00	90,70	13,40	2,75	3,71
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		659,68	101,46	24,40	24,57

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 18.10-22.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta	250,00	430,00	46,70	16,80	14,10
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	33,40	3,06	2,17	1,20
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,96	5,23	1,12	0,94
	Porgandisalat granaatõunte ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		723,86	98,94	24,97	23,20

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp läätsedega, sealihaga	250,00	293,00	15,90	14,30	9,70
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	232,10	50,20	6,46	7,32
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		721,60	101,65	24,34	25,31

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihapada (mahe) tomatite ja küüslauguga	140,00	258,00	15,52	17,40	13,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree (mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Värskekapsa-sellerisalat rohelise sibulaga	50,00	18,60	3,36	0,61	0,64
	Porgandi (mahe)-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		643,00	95,43	21,96	24,81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (mahe)	250,00	229,00	21,70	11,40	12,60
	Jogurti-mangokreem maasikakastmega	160,00	240,50	39,20	9,23	3,60
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete 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:		671,70	98,75	24,21	23,96

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikatega	140,00	278,00	22,00	17,11	8,50
	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 (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		652,00	97,55	22,17	20,37

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.