



## Koolilõuna 29.11-03.12.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaguljašš sealihast	140,00	224,00	6,60	12,10	7,90
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	72,20	6,77	4,27	2,73
	Värskekapsalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	28,20	4,47	1,32	0,31
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>741,00</b>	<b>99,47</b>	<b>24,18</b>	<b>24,45</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga (mahe)	250,00	206,00	20,70	8,47	13,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtimaasikadessert	150,00	219,00	38,50	7,80	3,62
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>649,40</b>	<b>97,43</b>	<b>22,00</b>	<b>25,11</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerihautis kikerherneste ja grillpaprikaga	140,00	211,00	11,20	12,40	10,80
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Värskekapsa-porgandisalat(mahe)	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	101,70	8,44	6,59	3,01
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>722,00</b>	<b>101,54</b>	<b>25,20</b>	<b>25,59</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	250,00	239,00	19,50	17,10	11,50
	Mustsõstra-(mahe)mannavaht piimaga	160,00	222,50	37,71	2,00	3,78
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>667,40</b>	<b>95,66</b>	<b>22,54</b>	<b>23,81</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	247,00	17,80	14,65	6,84
	Kartul, aurutatud(mahe)	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,41
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
	Rukkikamajook	130,00	107,00	15,10	3,24	5,36
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>723,60</b>	<b>99,94</b>	<b>24,59</b>	<b>24,80</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

## Koolilõuna 06.12-10.12.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast(mahe)	140,00	229,00	13,50	16,00	9,50
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, sömer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalika-porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	51,00	5,18	3,01	1,78
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>651,50</b>	<b>94,77</b>	<b>23,35</b>	<b>24,15</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	197,00	16,40	8,88	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	40,71	8,19	1,25
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>646,20</b>	<b>95,64</b>	<b>22,73</b>	<b>22,02</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukala sibula-tomatikastmes	140,00	207,00	13,08	14,14	12,00
	Kartuli-herneperee	70,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Värskekapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-pirnisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>641,70</b>	<b>95,74</b>	<b>22,47</b>	<b>24,61</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja hakklihaga	250,00	202,00	27,90	9,80	7,60
	Kohupiima-jogurtidessert halvaaga, vaarikapüree	150,00	297,70	30,52	11,00	8,78
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>700,80</b>	<b>95,42</b>	<b>24,31</b>	<b>24,79</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Plov kanaliha ja ürtidega	250,00	341,00	43,20	15,40	11,60
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsa-maisisalat kikerhernestega	50,00	28,63	5,28	0,48	1,24
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>644,93</b>	<b>99,07</b>	<b>21,53</b>	<b>22,84</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



## Koolilõuna 13.12.-17.12.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunistroogonov	140,00	207,00	10,02	14,93	9,60
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi-õunasalat, päevalilleseemned	50,00	66,10	5,64	4,63	1,32
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	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
	<b>Kokku:</b>		<b>663,40</b>	<b>95,21</b>	<b>24,03</b>	<b>24,36</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalarassolnik	250,00	187,00	27,70	4,73	9,94
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	231,00	33,54	11,52	3,66
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>639,60</b>	<b>98,42</b>	<b>21,98</b>	<b>21,89</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune guljašš sealihast	140,00	244,00	16,60	15,10	12,90
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Värskekapsasalat tilli ja porruga	50,00	30,63	3,15	1,92	1,02
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	4,23	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
	<b>Kokku:</b>		<b>681,03</b>	<b>99,25</b>	<b>24,86</b>	<b>25,24</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp selleri ja veisehakklihaga(mahe)	250,00	214,16	16,33	6,51	12,18
	Käsitöö-piparkoogid	60,00	216,00	31,80	10,90	2,78
	Glöggi puuviljadega	150,00	97,60	17,60	2,92	1,58
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>726,46</b>	<b>101,83</b>	<b>23,96</b>	<b>24,82</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hakklihapada paprika ja kõrvitsaga	140,00	237,00	15,89	10,60	8,90
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	70,00	87,10	14,20	2,89	1,62
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiinakapsasalat hernestega	50,00	34,50	2,23	2,56	1,00
	Porgandi(mahe)-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,30	4,73	4,62	1,81
	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
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	<b>Kokku:</b>		<b>740,10</b>	<b>98,40</b>	<b>24,82</b>	<b>25,00</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



## Koolilõuna 20.12-22.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Böfstroogonov veiselihast(mahe)	140,00	322,00	16,47	16,10	11,90
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,52	0,85
	Kolme kapsa salat tomatiga	50,00	36,20	4,18	2,12	0,54
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>741,20</b>	<b>98,81</b>	<b>23,63</b>	<b>24,23</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsa-püreesupp röstitud kanakuubikutega	250,00	233,00	15,02	14,10	12,12
	Sepiku-õunavorm piimaga	160,00	261,50	49,61	6,49	4,49
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>696,70</b>	<b>102,48</b>	<b>24,17</b>	<b>24,37</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Seapraad, ahjus küpsetatud	70,00	234,00	16,80	8,30	10,80
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Hautatud hapukapsas	50,00	48,00	3,35	3,85	0,45
	Kõrvitsasalat	50,00	33,40	8,29	0,04	0,27
	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
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	<b>Kokku:</b>		<b>730,00</b>	<b>95,76</b>	<b>24,43</b>	<b>23,64</b>

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.