

Koolilõuna 02.05-06.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste	140,00	255,00	6,30	15,00	11,20
	Pasta/ täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Peedi-pirnialat	50,00	29,20	5,05	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(mahe)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		743,80	100,60	23,72	25,59

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	225,00	20,20	11,35	12,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell toormoosiga	150,00	242,90	38,00	4,30	3,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		692,30	96,43	21,42	23,66

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	261,00	20,47	14,70	11,90
	Kartulipüree(mahe)	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Tatar/ toortatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Hiinakapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	34,50	4,23	2,56	1,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(mahe)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		669,10	98,33	24,32	25,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalarassolnik	250,00	241,00	27,70	10,73	9,94
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillitarretis marjakastmega	160,00	198,60	36,41	5,85	5,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(mahe)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		658,90	100,18	22,35	23,81

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	239,00	15,90	16,60	12,60
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud mahe	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Peedi-punasekapsasalat	50,00	42,90	6,01	2,12	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(mahe)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		664,20	98,62	24,46	23,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 09.05-13.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstroogonov veiselihast(mahe)	140,00	232,00	8,47	18,10	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-kurgisalat	50,00	20,60	2,39	0,07	0,43
	Porgandi-puuviljasalat	50,00	36,20	4,86	2,08	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		693,50	99,27	24,50	24,10

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	197,00	16,50	11,88	11,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mannavaht sõstrakisselliga(mahe)	150,00	218,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(MAHE)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		639,90	100,53	23,39	23,91

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	140,00	246,00	22,93	14,30	8,40
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Tatar/ toortatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Kaalika-ananassisalat pähklitega	50,00	76,20	6,19	3,01	1,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		673,40	97,12	23,54	21,37

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp	250,00	293,00	24,90	15,60	11,80
	Kakaopuding maasika-toormoosiga	150,00	163,40	34,75	3,71	4,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		653,50	95,34	22,93	24,56

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste	140,00	241,00	13,20	17,28	13,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		653,70	94,98	24,04	24,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 16.05-20.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,76	16,70	10,50
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	Porgandisalat virsikutega	50,00	35,10	5,27	1,71	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		735,20	101,78	24,02	24,15

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp	250,00	240,00	17,70	13,40	13,50
	Jogurti-kirsikreem	150,00	228,60	46,01	7,26	3,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)(mahe)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		665,70	99,40	24,28	25,02

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	254,00	16,62	16,10	13,90
	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	50,00	32,10	3,34	2,91	0,63
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	20,80	4,45	1,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		654,20	96,06	24,05	25,21

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspupp	250,00	249,00	25,00	16,28	12,30
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	216,29	32,78	2,86	4,38
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		667,49	95,63	22,76	24,44

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	265,00	20,06	16,80	11,40
	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
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,00	3,42	2,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,60	5,55	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		638,40	95,68	22,90	23,27

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 23.05-27.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veisehakkpada küüslauguga	140,00	255,00	7,70	14,90	10,30
	Pasta/ täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat tomatitega	50,00	27,50	4,15	1,32	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		742,10	101,10	23,86	24,61

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõögiviljasupp kanalihaga	250,00	215,00	23,70	16,53	13,50
	Mannavaht piimaga	160,00	224,30	35,01	1,99	3,73
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		641,50	96,56	22,14	24,99

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada sibula ja tomatitega	140,00	244,00	16,83	16,05	13,50
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat kurgiga	50,00	14,30	2,18	0,58	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		655,60	97,34	23,51	25,56

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tšilliga	250,00	202,66	17,55	10,23	11,93
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjavaht vahukoorega	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		720,96	98,63	23,32	24,26

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	150,00	289,00	22,16	17,80	13,60
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,40	4,74	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		680,00	98,55	24,73	24,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.