

Koolilõuna 28.11-02.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakklihaguljašš	140,00	213,00	6,55	10,80	8,70
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	72,20	6,77	4,27	2,73
	Valge peakapsas, punane peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	48,96	3,05	4,11	0,50
	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
	Rukkileiva-sepikutoodete 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:		742,36	98,03	24,89	25,23

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga	250,00	206,00	20,70	8,47	11,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikadessert kakaoga	150,00	228,00	38,10	7,10	3,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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:		658,40	97,03	21,30	22,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerihautis kikerherneste ja grillpaprikaga	140,00	181,00	9,20	9,40	7,80
	Kartuli-brokkolipüree	70,00	49,20	9,99	0,38	2,02
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Valge peakapsas, porgand, seemnesegu, salatikaste	50,00	79,23	4,01	6,68	1,48
	Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	101,70	8,44	4,59	3,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete 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:		739,23	99,73	24,83	24,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	250,00	239,00	21,00	15,10	11,50
	Mustsõstra-mannavaht piimaga	160,00	222,50	39,71	4,00	3,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		669,50	99,16	22,78	23,81

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	177,00	18,70	10,19	6,73
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiina kapsas, redis, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	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
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		683,56	100,40	23,53	24,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 05.12-09.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	224,00	15,90	12,94	9,90
	Kartul(mahe) aurutatud	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalikas, porgand, seesamiseemned, salatikaste	50,00	83,33	4,22	7,08	1,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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:		680,73	97,01	24,42	24,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	250,00	280,00	18,00	10,10	14,70
	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
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		730,30	97,24	23,97	24,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala sibula-tomatikastmes	140,00	177,00	13,08	9,94	11,00
	Kartulipüree (mahe)	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
	Porgand, pirn, salatikaste, seemnesegu	50,00	81,66	5,00	6,66	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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:		669,66	94,44	24,86	24,70

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja kanalihaga	250,00	202,00	27,90	9,80	7,60
	Kohupiima-jogurtidessert halvaaga, vaarikapüree	150,00	297,70	36,52	10,00	8,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		702,20	101,49	23,43	24,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov sea-hakkliha ja ürtidega	250,00	405,49	46,99	14,14	13,40
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsas, mais, kikerhersed, salatikaste	50,00	59,24	4,50	4,25	1,19
	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
	Rukkileiva-sepikutoodete 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:		740,03	102,08	24,03	24,59

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 12.12-16.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestroogonov	140,00	257,00	15,56	13,70	9,80
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgand, õun, salatikaste, päevalilleseemned	50,00	81,75	4,62	6,78	1,39
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	0,07	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete 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:		729,55	99,74	24,95	24,65

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
	Rukkileiva-sepikutoodete 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:		639,60	98,42	21,98	21,89

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kana-koorekaste porganditega	140,00	235,00	15,94	13,00	11,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Punane kapsas, porru, till, salatikaste	50,00	49,19	2,97	4,13	0,64
	Kaali-anaanissalat 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
	Rukkileiva-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:		690,59	98,40	24,98	23,46

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	176,00	17,30	6,67	12,50
	Käsitöö-piparkoogid	60,00	216,00	31,80	10,90	2,78
	Glöggi puuviljadega	150,00	98,30	17,80	2,88	1,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		689,10	103,07	24,08	25,04

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada paprika ja kõrvitsaga	140,00	227,00	14,98	9,50	7,90
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	87,10	14,20	2,89	1,62
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiinakapsas, herved, roheline sibul, salatikaste	50,00	51,48	2,83	4,16	1,13
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	55,60	4,00	3,80	2,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Mandariin	100,00	43,70	10,40	0,10	0,90
	Kokku:		741,68	98,16	24,50	24,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 19.12-20.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätse supp selleri ja veiselihaga	250,00	233,00	15,02	14,10	12,12
	Jogurti-kakaokreem toormoosiga	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
	Rukkileiva-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:		696,70	102,48	24,17	24,37

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst, ahjus küpsetatud	50,00	152,70	17,71	6,60	6,24
	Kartul, aurutatud	140,00	105,00	24,40	0,14	2,74
	Koorekaste	50,00	86,90	3,65	8,57	0,62
	Hautatud hapukapsas	50,00	48,00	3,35	3,85	0,45
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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:		651,40	98,35	24,23	17,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.