



## Koolilõuna 23.01-27.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooses sinepikastmes hautatud sealihatükid	120,00	232,80	23,66	11,23	8,20
	Kartul, (mahe)aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Punane kapsas, kurk, päevalilliseemned, salatikaste	25,00	29,95	1,64	2,44	0,72
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	25,00	19,60	2,12	1,14	0,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>584,25</b>	<b>87,02</b>	<b>18,47</b>	<b>19,80</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp sealihaga	200,00	152,40	18,08	10,00	7,47
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>653,44</b>	<b>95,63</b>	<b>21,79</b>	<b>21,35</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	120,00	243,94	20,40	11,62	8,19
	Kartul, aurutatud	100,00	88,33	20,33	0,12	2,28
	Kaalikas, seller, kikerhernes, salatikaste, seemneseegu	25,00	12,30	3,58	2,06	0,64
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	25,00	18,70	2,90	1,05	0,23
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	25,00	11,94	0,89	0,81	0,37
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>564,71</b>	<b>80,01</b>	<b>19,00</b>	<b>19,19</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-türgioa supp	200,00	220,80	30,80	12,51	7,58
	Mustsõstra(mahe)-odravaht piimaga	160,00	236,80	27,93	4,06	3,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>636,80</b>	<b>88,94</b>	<b>20,02</b>	<b>17,70</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	220,00	378,40	43,82	15,40	9,77
	Kodujuustu-hapukoorekaste	25,00	20,00	0,90	0,90	2,09
	Hiinakapsas, tomat, herned, salatikaste	25,00	8,15	1,59	0,07	0,52
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	25,00	13,70	1,19	0,64	0,81
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>575,75</b>	<b>80,49</b>	<b>18,21</b>	<b>16,75</b>

Nädala keskmine: 602,99 86,42 19,50 18,96

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 09.01-13.01.2023



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	260,10	27,60	11,30	8,95
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,70	3,93	1,34	0,50
	Kapsas, pirn, salatikaste, maapähklid	50,00	51,23	3,96	3,65	0,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>675,33</b>	<b>97,54</b>	<b>20,42</b>	<b>21,61</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	250,00	225,60	25,60	11,90	10,80
	Vanillikissell vaarikakastmega	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>699,60</b>	<b>102,15</b>	<b>23,89</b>	<b>23,80</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihast	70,00	245,60	30,25	13,80	8,59
	Kartuli(mahe)püree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Tomatikaste	50,00	39,20	6,21	1,65	0,87
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>690,46</b>	<b>103,12</b>	<b>25,73</b>	<b>21,20</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250,00	253,60	31,60	11,50	9,88
	Maasikatarretis vahukoorega	160,00	248,53	37,98	7,14	3,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
	<b>Kokku:</b>		<b>698,93</b>	<b>101,90</b>	<b>22,26</b>	<b>21,64</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha(mahe) ja ürtidega	250,00	340,20	51,60	11,30	10,01
	Jogurtikaste maitserohelisega	50,00	14,00	2,36	0,55	0,86
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	29,60	1,47	2,13	0,79
	Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Hapupiimajook marjadega	150,00	60,60	4,59	4,14	3,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>720,20</b>	<b>103,66</b>	<b>24,68</b>	<b>23,83</b>

Nädala keskmine: 696,90 101,67 23,39 22,41

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 16.01-20.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane seahakkpada punaste ubadega	140,00	220,10	19,60	14,10	9,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsas, kaalikas, linaseemned, salatikaste	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>682,88</b>	<b>104,29</b>	<b>23,34</b>	<b>22,79</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	250,00	271,00	33,90	15,80	8,88
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>776,24</b>	<b>116,99</b>	<b>25,56</b>	<b>22,70</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	266,90	15,90	16,90	8,65
	Kartuli(mahe)-porgandipüree	70,00	36,60	7,38	0,44	1,32
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Kapsa-niikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Punapeet, õunad, porru, salatikaste	50,00	26,50	3,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>676,40</b>	<b>93,10</b>	<b>22,98</b>	<b>21,03</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	198,60	29,80	10,52	11,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstra(mahe)kisselliga	160,00	287,47	42,10	8,23	4,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>716,07</b>	<b>104,33</b>	<b>24,62</b>	<b>24,92</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja hakklihaga	250,00	411,00	49,60	14,60	12,60
	Hiinakapsas, seemnevalik, paprika, salatikaste	50,00	29,50	10,35	2,11	0,62
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	63,50	9,13	4,17	2,18
	Roheline tee puuviljadega	100,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>701,40</b>	<b>101,23</b>	<b>24,50</b>	<b>23,84</b>

Nädala keskmine: 710,60 103,99 24,20 23,06

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV