



## Koolilõuna 30.01-03.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene seahakklihakaste	140,00	248,60	26,90	12,52	8,36
	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-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	55,60	4,18	3,54	1,08
	Valge peakapsas, porgand, mais, salatikaste	50,00	51,23	3,96	3,65	1,13
	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>707,13</b>	<b>104,99</b>	<b>23,64</b>	<b>21,66</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja porruga	250,00	220,00	29,60	9,65	14,60
	Jogurti-maasikadessert	160,00	291,00	34,30	12,30	5,42
	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>713,20</b>	<b>98,35</b>	<b>25,57</b>	<b>27,78</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune guljašš	140,00	263,50	27,30	14,30	9,56
	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
	Porgandisalat jõhvikate ja maapähklitega	50,00	37,5	4,70	2,34	0,25
	Peet, kaalikas, hapukapsas, salatikaste	50,00	51,3	5,14	3,01	1,15
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>675,90</b>	<b>98,69</b>	<b>23,76</b>	<b>21,71</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp riisiga	250,00	242,30	29,60	12,50	9,20
	Kakaokissell marjapüreega	160,00	269,30	39,60	7,12	4,23
	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>708,40</b>	<b>101,52</b>	<b>23,24</b>	<b>21,66</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste veisehakklihast	140,00	210,30	10,36	13,60	9,26
	Pasta	140,00	186,00	35,40	1,46	6,14
	Hiinakapsasalat valge redisega, maitserohelisega	50,00	27,60	3,15	1,25	0,79
	Porgand, punane kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Marjasmuuti	100,00	25,30	10,80	0,21	0,78
	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>726,90</b>	<b>102,75</b>	<b>23,08</b>	<b>25,62</b>

Nädala keskmine: 706,31 101,26 23,86 23,68

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 06.02-10.02.2023**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanapada suvikõrvitsa ja ananassiga	140,00	268,90	19,50	15,90	7,79
	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	30,4	3,82	1,02	0,84
	Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	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>689,08</b>	<b>96,23</b>	<b>23,09</b>	<b>20,87</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	Minestroone supp seahakklihaga	250,00	210,30	29,60	10,30	8,56
	Riisipuding mangokastmega	160,00	289,00	39,60	9,65	6,32
	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>701,50</b>	<b>103,65</b>	<b>23,57</b>	<b>22,64</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	Sidrundi-ürdikastmes ahjukala	140,00	220,60	10,60	12,30	10,89
	Kartuli-liilkapsapüree	70,00	59,80	9,27	1,59	1,78
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,30	7,56	0,91	0,83
	Kõrvitsa-porgandisalat linaseemnetega	50,00	32,80	3,76	1,42	0,87
	Peet, jäasalat, kikerherned, salatikaste	50,00	52,00	5,01	3,21	1,13
	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>736,70</b>	<b>100,15</b>	<b>23,29</b>	<b>25,46</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	Värskekapsaborš veiselihaga	250,00	279,30	33,90	14,20	6,59
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti panna cotta kirsikastmega	160,00	189,60	32,60	3,16	6,25
	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>698,90</b>	<b>98,93</b>	<b>23,23</b>	<b>21,70</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	Ühepajatoit sealihaga	140,00	230,10	33,69	12,30	6,21
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga	50,00	69,30	2,36	5,99	1,73
	Peedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	50,40	3,31	1,33	1,76
	Porgand, porrulauk, mais, salatikaste	50,00	40,20	4,23	1,26	1,11
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>708,10</b>	<b>104,14</b>	<b>24,54</b>	<b>21,81</b>

Nädala keskmine: 706,86 100,62 23,54 22,50

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



## Koolilõuna 13.02-17.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-paprika pajaroog kanahakklihaga	140,00	230,60	20,70	14,95	8,99
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/täisterapasta	70,00	107,00	21,00	0,67	3,61
	Hiinakapsa-hapukurgisalat	50,00	54,4	6,37	2,19	1,17
	Porgand, kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	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>703,30</b>	<b>103,96</b>	<b>23,86</b>	<b>24,83</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp roheliste ubadega	250,00	268,10	39,60	11,60	13,70
	Mustsõstrakissell kohupiimavahuga	160,00	230,00	27,60	8,05	3,80
	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, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>696,90</b>	<b>99,97</b>	<b>23,32</b>	<b>25,78</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljahautis	140,00	260,30	20,90	14,69	6,56
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Nuikapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	23,50	6,89	2,13	1,28
	Peet, porrulauk, kikerherned, salatikaste	50,00	37,40	5,79	2,10	1,46
	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>677,80</b>	<b>101,63</b>	<b>22,97</b>	<b>20,67</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veisehakklihaga	250,00	270,30	38,50	15,64	9,97
	Õuna-rukkileivavaht piimaga	160,00	230,30	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	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>708,40</b>	<b>98,48</b>	<b>23,42</b>	<b>21,65</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisipajaroog kalkunilihaga	250,00	391,20	47,60	14,30	10,65
	Jogurti-kodujuustukaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, hiinakapsas, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	31,20	5,23	1,56	0,65
	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>706,10</b>	<b>101,06</b>	<b>23,17</b>	<b>23,66</b>

Nädala keskmine: 698,50 101,02 23,35 23,32

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

