

Koolilõuna 10.01-14.01.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	313,00	22,43	14,90	7,20
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-virsikusalat	50,00	35,10	9,27	1,71	0,25
	Kapsa-pirnusalat maapähklitega	50,00	59,30	5,56	3,66	1,74
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		739,60	102,71	24,40	21,12

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	250,00	165,00	17,60	9,30	10,20
	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
	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:		639,00	97,55	21,29	23,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss veisehakklihast	70,00	204,00	16,69	11,65	8,73
	Kartulipüree (MAHE)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	46,10	3,75	4,06	1,65
	Porgandi(mahe)-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	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	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		647,40	95,17	23,64	22,00

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250,00	304,00	30,80	14,30	12,80
	Maasikatarretis vahukoorega	150,00	233,00	35,61	6,69	3,31
	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
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		733,50	102,06	24,61	24,34

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroor kanalaha ja ürtidega(mahe)	250,00	351,00	35,70	13,60	12,74
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Hapupiimajook marjadega	150,00	93,30	15,20	2,74	3,77
	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:		722,70	102,78	22,87	25,28

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 17.01-21.01.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane veisehakkpada punaste ubadega ja maisiga	140,00	265,00	14,00	15,10	12,50
	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
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjukõogiviljad	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
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		727,78	101,74	24,34	25,64

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	250,00	271,00	30,80	15,80	11,30
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	150,00	221,20	34,27	3,40	6,62
	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:		694,40	102,92	22,82	25,68

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	5,62	18,10	10,90
	Kartuli-porgandipüree(mahe)	70,00	106,00	27,10	0,44	1,32
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	126,00	27,30	0,37	4,15
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	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
	Leiva- ja sepikutoodete valik	30,00	69,20	14,80	0,52	2,36
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		672,10	99,54	23,77	23,35

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	181,00	20,90	10,52	11,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		680,70	99,20	24,11	24,62

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja hakklihaga	250,00	411,00	46,70	14,60	14,10
	Hiinakapsasalat paprikaga	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	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		701,70	101,87	24,50	25,34

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 24.01-28.01.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooreses sinepikastmes hautatud sealihatükid	140,00	233,00	20,50	13,10	10,50
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Punasekapsa-kurgisalat päevalilleseemnetega	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	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
	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:		657,00	95,26	24,09	24,36

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp sealihaga	250,00	179,00	17,90	12,73	10,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem marjakisselliga	150,00	284,10	45,60	5,76	5,68
	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
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		684,10	100,05	24,31	24,79

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	140,00	275,00	22,30	15,70	12,30
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	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	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		674,60	100,63	22,74	24,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-türgioa supp paprikaga	250,00	276,00	38,50	14,64	13,10
	Mustsõstra(mahe)-odravaht piimaga	150,00	222,00	26,18	3,81	2,96
	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:		700,20	102,53	22,07	23,82

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	250,00	430,00	46,70	17,00	11,10
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Hiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	16,30	3,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	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:		734,80	99,58	23,38	24,31

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.