

## Koolilõuna 30.05-03.06.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste porgandite	140,00	196,00	9,35	13,58	9,30
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	78,70	6,67	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	17,80	4,45	0,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		673,50	97,32	23,57	25,14

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselhasupp kümne köögiviljaga	250,00	219,70	20,70	8,11	9,90
	Jogurti-kohupiimadessert maasikakastmega	160,00	236,50	37,40	11,40	6,80
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		658,40	95,95	23,13	24,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja küüslauguga	140,00	249,00	10,87	15,40	12,20
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	55,10	5,87	3,48	1,22
	Kapsasalat tilliga	50,00	24,10	3,53	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		697,80	96,42	24,90	24,65

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	250,00	294,00	24,20	9,93	12,80
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		712,30	98,27	24,11	24,93

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaplov	200,00	338,00	33,40	15,80	12,80
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Porgandisalat pirniga	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Keefiri-marjajook	150,00	88,00	15,20	2,18	3,20
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		718,20	102,45	24,85	24,94

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

## Koolilõuna 06.06-10.06.2022

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealihahautis	140,00	233,00	11,80	15,10	10,30
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Aurutatud kartuliga	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,80	4,49	2,09	0,51
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	49,90	4,78	3,29	1,01
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	<b>Kokku:</b>		700,70	97,92	24,92	24,68

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250,00	206,00	18,40	11,83	12,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	40,70	6,31	4,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	<b>Kokku:</b>		641,40	97,33	23,91	24,75

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Broilerikintsufiletükid tomatikastmes	140,00	279,00	19,76	14,50	13,00
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsaslat tilli ja porruga	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	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
	<b>Kokku:</b>		681,70	98,69	24,13	25,39

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veisehakklihaga	250,00	220,00	20,10	11,75	13,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	247,70	40,48	3,74	3,34
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	<b>Kokku:</b>		697,90	99,41	21,36	25,20

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukulatükid röõsa koore-tillikastmes	140,00	246,00	14,30	15,67	9,84
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-hapukurgisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	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
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		662,40	97,46	23,34	21,77

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.