

Koolilõuna 02.10-06.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanafilee tükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitu)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		627,24	110,04	14,19	26,12
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		572,25	80,45	20,37	14,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		610,63	88,61	23,69	29,15
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kõõgilviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kreeka jogurt banaani, kakao ja rõstitud kaerahelvestega (L, G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		625,16	87,53	19,77	30,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veise-hakklhaga	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud) , kaalikas (rõstitud)	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		835,25	119,12	30,05	29,53
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			654,11	97,15	21,61	25,88

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 09.10-13.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
	Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		734,15	100,47	22,99	26,37
Teisipäev						
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		611,70	77,70	18,35	21,60
Kolmapäev						
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kana kintsuliha	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kõrvitsa-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhersed, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		604,32	104,10	17,33	27,36
Neljapäev						
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	9,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		653,60	95,19	30,60	20,25
Reede						
Lõunasöök	Lõhe-kartuliroog porrulaugu ja tilliga	250,00	297,50	48,00	14,30	10,88
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes, kodujuust (L)	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		669,76	97,18	28,70	23,28
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			654,71	94,93	23,59	23,77

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 16.10-20.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-koorekaste (L, G)	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Punane kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		698,65	109,72	19,10	33,01
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	172,20	20,80	5,46	9,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		627,50	83,50	20,66	25,27
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	204,48	23,80	13,82	11,49
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		645,37	99,47	24,61	24,99
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	272,50	18,45	13,10	14,23
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga	160,00	136,00	29,12	0,45	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		578,10	78,15	16,73	21,66
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	130,66	21,68	16,15	8,82
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Maasika-jogurti smuuti (L)	100,00	116,00	17,90	2,37	4,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		638,08	107,35	28,45	22,57
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			637,54	95,64	21,91	25,50

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 30.10-03.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Punapeet, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		700,40	110,25	19,69	22,14
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja brokoliga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		642,30	88,82	25,35	18,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartuli-kruubipuder (G)	70,00	80,50	16,78	3,33	1,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Soe koorekaste (L, G)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Hiina kapsa salat värske kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		640,55	102,49	29,77	23,46
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veiseliha	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		567,80	74,04	22,95	24,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljakastmes	140,00	288,25	28,30	9,99	13,22
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kakaojook	100,00	107,00	15,70	3,13	3,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		863,80	128,10	26,43	28,78
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			682,97	100,74	24,84	23,48

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV