

**Koolilõuna 06.03-10.03.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursemeestrogonov	140,00	261,00	6,99	15,70	8,90
	Aurutatud Kartul(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	49,50	3,16	3,06	1,64
	Porgand, kaalikas, pirn, salatikaste	50,00	20,00	3,93	0,13	0,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>720,00</b>	<b>92,60</b>	<b>23,41</b>	<b>24,58</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögililja-läätsesupp veiselihaga(mahe)	250,00	220,00	22,10	11,75	14,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht kirsikisselliga	160,00	200,00	32,40	5,18	3,98
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>644,40</b>	<b>92,73</b>	<b>22,70</b>	<b>26,07</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala-hautis	140,00	241,00	21,11	15,54	10,10
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat porru ja tilliga	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punane kapsas, hapukurk, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,23	3,13	2,05
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>649,50</b>	<b>94,59</b>	<b>23,53</b>	<b>24,58</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp kanaga	250,00	255,00	16,50	12,60	10,30
	Kohupiima-jogurtimais maasikapüreega	160,00	259,40	47,05	8,22	7,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>713,20</b>	<b>99,72</b>	<b>24,49</b>	<b>25,64</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit	150,00	169,00	7,70	14,40	6,90
	Aurutatud kartul(mahe)	140,00	163,00	28,40	3,20	3,58
	Porgandisalat roheline sibulaga	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Peet, hiinakapsas, rohelised herned, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,90	3,40	3,16	2,66
	Kamajook	100,00	92,20	12,70	2,44	4,11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>727,70</b>	<b>100,72</b>	<b>27,64</b>	<b>25,56</b>

Nädala keskmine: 690,96 96,07 24,35 25,28

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 13.03-17.03.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada paprika ja tomatitega	140,00	195,30	9,50	14,86	9,00
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	55,00	10,70	0,38	1,39
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	28,96	3,22	0,20	1,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>668,76</b>	<b>101,54</b>	<b>19,96</b>	<b>24,54</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	276,00	24,40	14,80	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell vaarikatoormoosiga	160,00	194,00	33,30	4,12	4,82
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>694,40</b>	<b>95,93</b>	<b>24,69</b>	<b>25,21</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss köögiviljadega	80,00	126,00	6,12	6,59	8,80
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	105,00	16,10	3,01	2,13
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>721,10</b>	<b>100,21</b>	<b>25,28</b>	<b>24,98</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250,00	317,00	17,80	11,30	9,80
	Maisimannapuding marjakisselliga(mahe)	160,00	218,00	36,10	5,75	4,49
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>742,80</b>	<b>92,35</b>	<b>20,77</b>	<b>22,82</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(mahe)lihast	140,00	189,00	16,50	13,93	8,01
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi-tomatisalat hernevõrsetega	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	60,00	3,87	3,15	2,91
	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
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>658,90</b>	<b>99,32</b>	<b>23,45</b>	<b>24,77</b>

Nädala keskmine: 697,19 97,87 22,83 24,46

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 20.03-24.03.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihakaste, aedubadega suvikõrvitsaga	140,00	285,39	18,77	14,90	10,40
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
	Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>706,53</b>	<b>96,24</b>	<b>24,62</b>	<b>24,69</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	179,00	18,90	15,73	12,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>709,50</b>	<b>100,38</b>	<b>24,44</b>	<b>24,40</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhekaste	130,00	284,00	26,80	19,88	23,00
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Hiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>670,10</b>	<b>102,05</b>	<b>25,90</b>	<b>34,58</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha(mahe)supp kümne köögiviljaga	250,00	209,00	17,70	10,21	12,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavaht rabarberikisselliga	160,00	204,60	40,70	4,51	3,19
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>638,00</b>	<b>96,63</b>	<b>20,49</b>	<b>24,18</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsuliha tomatite ja küüslauguga	140,00	251,00	8,87	14,36	8,90
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Porgandi-ananassisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
	Jogurti-marjajook	100,00	48,40	7,30	0,53	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	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>774,40</b>	<b>103,90</b>	<b>23,65</b>	<b>27,66</b>

Nädala keskmine: 699,71 99,84 23,82 27,10

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 27.03-31.03.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste rõõsa koorega	140,00	241,00	13,23	16,50	11,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>672,30</b>	<b>96,23</b>	<b>23,74</b>	<b>24,49</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	23,10	6,41	14,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillikisell marjakastmega	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>706,40</b>	<b>96,73</b>	<b>23,68</b>	<b>25,81</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihagulašš	140,00	234,00	17,60	14,10	12,80
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Ürdised ahjuköögiviljad	50,00	44,30	7,56	0,91	0,83
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>706,10</b>	<b>105,09</b>	<b>23,52</b>	<b>27,16</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	250,00	208,00	21,70	16,70	8,30
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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>		<b>690,50</b>	<b>96,33</b>	<b>23,02</b>	<b>24,34</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas veisehakkliha(mahe)kaste punaste ubadega	140,00	275,00	9,68	15,89	9,60
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
	Hiiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>763,00</b>	<b>99,05</b>	<b>24,69</b>	<b>26,08</b>

Nädala keskmine: 693,83 98,60 23,49 25,45

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV