

Koolilõuna 08.05-12.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstroogonov veiselihast(mahe)	140,00	213,00	8,47	15,10	11,01
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	40,40	3,82	1,02	0,84
	Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	50,18	5,56	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	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		708,28	101,40	22,57	25,62

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilviljasupp hakklihaga	250,00	228,00	14,80	13,70	12,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-õunakreem vahukoorega	160,00	220,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		672,90	98,83	25,17	24,61

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada lillkapsa ja paprikaga	140,00	255,00	19,99	16,81	9,50
	Kartuli(mahe)püree	70,00	49,60	9,69	0,32	1,51
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Hiinakapsa-tomatisalat päevaliliseemnetega	50,00	50,50	5,35	2,11	0,62
	Kaalikas, valge redis, kikerhersed, salatikaste	50,00	53,60	4,45	2,90	1,10
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		686,30	95,69	25,91	22,48

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljaššisupp sealiha ja valgete ubadega	250,00	220,80	18,56	16,92	10,31
	Karamellpuding maasika-toormoosiga	160,00	270,40	41,95	2,42	4,74
	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	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		687,70	96,06	22,92	23,34

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste porruga	140,00	255,00	12,90	16,80	12,20
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Punase kapsa - virsikusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	50,40	6,80	1,02	0,85
	Peet, porulauk, roheline hernes, salatikaste	50,00	41,60	5,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		697,50	98,36	23,52	23,59

Nädala keskmine: 690,54 98,07 24,02 23,93

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 15.05-19.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas tomatine veisehakkliha(mahe)kaste	140,00	236,00	10,78	16,70	10,50
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	31,43	3,96	1,23	0,74
	Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semneseugu	50,00	55,40	4,40	1,67	0,30
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		725,63	103,29	23,81	24,16

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojassupp punaste läätsede ja sealihaga	250,00	251,00	19,70	12,30	11,50
	Jogurti-kookosekreem marjakastmega	160,00	244,90	44,85	7,86	4,30
	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	0,83	3,94
	Kapsas, punane (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		692,40	100,10	23,74	24,09

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	250,00	9,60	15,97	10,00
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-kruubipuder	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Porgandi-kaalikasalat linaseemnetega	50,00	50,60	5,36	1,61	0,64
	Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	50,00	50,10	5,19	1,60	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		698,00	91,80	23,06	21,31

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp muna ja spinatiga	250,00	249,00	26,70	17,59	13,00
	Marjatarretis vanillikastmega	160,00	217,00	30,78	3,05	4,51
	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	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		668,20	95,33	22,22	25,27

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	253,00	18,65	14,80	11,40
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat ananassidega	50,00	40,00	4,48	2,12	0,70
	Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemneseugu	50,00	54,30	6,48	2,12	0,70
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		707,00	100,46	23,32	24,89

Nädala keskmine: 698,25 98,20 23,23 23,94

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 22.05-26.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatiline sealihapada valgete ubadega	140,00	244,00	14,69	14,90	10,30
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-apelsini salat	50,00	44,00	4,65	3,39	1,54
	Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	54,29	5,25	1,68	0,43
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		723,29	101,44	24,37	25,13

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp kanalihaga	250,00	308,00	29,65	14,70	10,20
	Riisivaht rabarberikisselliga	160,00	209,00	38,00	5,25	2,16
	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	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		719,20	105,50	23,53	21,12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	268,00	10,15	14,50	13,60
	Kartuli-hernepeuree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	41,90	4,09	1,09	1,07
	Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	50,00	57,30	5,60	1,99	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	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		712,60	92,09	21,46	25,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp hapukapsa ja veiseliha(mahe)	250,00	204,69	20,00	10,39	11,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kohupiimakreem mangopüreega	160,00	276,00	47,00	7,33	3,70
	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	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		699,39	101,91	23,45	24,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	150,00	256,00	19,70	16,80	11,30
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-porrusalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,71	1,30	0,83
	Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	49,58	4,40	2,07	0,39
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		679,68	96,06	23,69	22,42

Nädala keskmine: 713,62 100,24 23,20 24,06

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV