

**Koolilõuna 06.11-10.11.2023**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	249,20	8,48	19,60	13,31
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
	Kaalikas, roheline hernes, porrulauk	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
	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	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>700,47</b>	<b>87,42</b>	<b>29,34</b>	<b>26,90</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Hapukapsaborš veiselihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	12,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Rukkileivamarjakreem piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>674,98</b>	<b>108,01</b>	<b>18,73</b>	<b>21,44</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Tomatine sealihahautis ploomidega (G)	140,00	190,40	23,22	17,68	10,22
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgand, valged oad, peet	50,00	36,90	4,74	0,94	1,55
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>714,68</b>	<b>103,71</b>	<b>32,04</b>	<b>28,19</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	250,00	320,00	44,25	9,58	12,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaopuding kirsipüreega (L)	160,00	192,00	32,48	4,02	4,74
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>681,60</b>	<b>107,31</b>	<b>16,78</b>	<b>21,97</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	140,00	193,60	11,30	12,46	15,12
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Mais, valge redis, brokoli (aurutatud)	50,00	28,35	4,53	0,26	1,47
	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
	Jõhvika-kama smuuti keefiriga (G,L)	150,00	145,65	26,10	2,12	4,34
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>750,75</b>	<b>111,82</b>	<b>22,64</b>	<b>30,21</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>704,50</b>	<b>103,65</b>	<b>23,90</b>	<b>25,74</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kalorraaz on arvestatud II vanuseastmele.

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Koolilõuna 13.11-17.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	246,40	15,74	18,48	10,15
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Kapsas, rohelised herned, kõrvits	50,00	40,20	7,15	0,19	1,50
	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	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>718,35</b>	<b>98,18</b>	<b>28,18</b>	<b>24,14</b>
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp hakklhaga (G)	250,00	317,50	33,00	7,70	12,25
	Jogurti-kamadessert mangokastmega (G, L)	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>733,90</b>	<b>103,61</b>	<b>17,86</b>	<b>19,53</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G)	75,00	170,25	17,80	8,48	12,98
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	10,08	1,84	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kapsa-pourrulaugusalad	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Peet, mais, valge redis	50,00	22,65	3,54	0,10	1,27
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>682,58</b>	<b>95,72</b>	<b>24,81</b>	<b>25,90</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljankasupp	250,00	225,00	10,63	12,50	16,78
	Riisimaius maasikakisselliga (L)	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>691,85</b>	<b>83,43</b>	<b>26,20</b>	<b>30,43</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	150,00	219,00	22,90	10,91	13,07
	Ahjukartul kõõmnetega	140,00	176,40	22,82	7,63	3,05
	Punased oad, keedetud	50,00	53,50	7,95	0,25	3,66
	Peedi-pirnisalat	50,00	19,95	3,62	0,09	0,55
	Jääsalat, mais, läätsed (keedetud)	50,00	45,20	7,65	0,28	2,31
	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
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>724,95</b>	<b>96,18</b>	<b>26,67</b>	<b>28,60</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>710,33</b>	<b>95,42</b>	<b>24,74</b>	<b>25,72</b>

Teavet menüü sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 20.11-24.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	140,00	192,20	16,78	13,73	10,77	
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65	
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50	
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55	
	Porgand, hernes, porrulauk	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	
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30	
	<b>Kokku:</b>		<b>708,77</b>	<b>708,77</b>	<b>111,74</b>	<b>22,96</b>	<b>26,61</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Hartšoo-supp veiselihaga	250,00	272,50	28,75	9,45	17,48
		Karamellkisel moosiga (L)	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
		Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>700,20</b>	<b>700,20</b>	<b>96,53</b>	<b>17,18</b>	<b>30,30</b>	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kanaliha pikkpoiss suvikõrvitsaga (G)	75,00	106,50	14,95	7,95	6,75
		Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
		Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
		Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
		Porgandi-apelsinisalad	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
		Peet, hapukapsas, läätsed (keedetud)	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
		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		
<b>Kokku:</b>		<b>589,70</b>	<b>589,70</b>	<b>88,67</b>	<b>23,34</b>	<b>20,39</b>	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	13,48
		Pohla-mannavaht piimaga (G, L)	160,00	146,88	31,04	1,05	2,83
		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
<b>Kokku:</b>		<b>671,78</b>	<b>671,78</b>	<b>90,49</b>	<b>20,11</b>	<b>20,85</b>	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Tomatine kalakaste	140,00	174,00	11,32	13,55	6,34
		Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
		Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
		Punase kapsa salat kurgi ja tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
		Mais, sojauba, pastinaak (rõstitud)	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
		Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
		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				
		Mustika-kaerajook (L, G)	150,00	177,00	27,00	6,11	5,08
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30		
<b>Kokku:</b>		<b>858,13</b>	<b>858,13</b>	<b>116,04</b>	<b>33,09</b>	<b>30,27</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>705,72</b>	<b>100,69</b>	<b>23,34</b>	<b>25,68</b>	

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 27.11-01.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Koorene hakklihapada paprika ja porgandiga (G, L)	140,00	217,00	18,06	17,64	7,73
	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
	Punapeedisalat küüslauguga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Kõrvits, roheline hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>686,45</b>	<b>100,22</b>	<b>26,64</b>	<b>21,82</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	305,00	36,25	10,55	15,00
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>624,90</b>	<b>102,53</b>	<b>12,60</b>	<b>23,86</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljahautis (L, G)	140,00	194,60	22,88	7,92	9,60
	Kartuli-kõrvitsapüree (L)	70,00	53,27	8,97	2,10	1,30
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandisalat mangoga	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Valge redis, punane kapsas, mais	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81
	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	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>616,07</b>	<b>94,94</b>	<b>18,84</b>	<b>19,54</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-seenesupp	250,00	242,00	20,83	11,35	13,40
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtidessert kookose ja marjapüreega (L)	160,00	276,80	34,88	19,04	5,23
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>688,40</b>	<b>86,29</b>	<b>33,57</b>	<b>23,50</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	250,00	250,00	31,68	11,78	15,13
	Koorekaste tilliga (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Hiina kapsa salat mungubadega	50,00	58,50	8,05	0,32	4,47
	Porgand, mais, suvikõrvits	50,00	31,30	4,29	1,02	0,81
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>694,44</b>	<b>97,91</b>	<b>25,35</b>	<b>29,13</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>662,05</b>	<b>96,38</b>	<b>23,40</b>	<b>23,57</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV