

## Esmaspäev 7.01

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA

Koolilõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	150,00	246,20	19,50
Kartul, aurutatud	200,00	153,00	0,20
Porgandi-virsikusalat	50,00	30,26	2,08
Hiinakapsa-porrusalat avokaadoga	50,00	34,10	1,74
Rukkileib	30,00	68,30	0,33
Kodune sepik	30,00	71,90	0,93
Mandariin	80,00	40,40	0,10
Toidukord kokku	590,00	644,16	24,88

## Teisipäev 8.01

Koolilõuna	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g
Sealiha-lillkapsasupp	300,00	235,00	11,30
Maasika-rukkivaht piimaga MAHE	180,00	236,23	6,90
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	6,50
Rukkileib	30,00	68,30	0,33
Kodune sepik	30,00	71,90	0,93
Kaalikas (PRIA koolipuuviili)	80,00	19,10	0,16
Toidukord kokku	870,00	775,53	26,12

## Kolmapäev 9.01

Koolilõuna	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g
Ahjukala juustu ja ürdikattega	80,00	143,00	9,49
Kartuli-porgandipüree	200,00	182,40	3,74
Tomatikaste	50,00	32,50	1,51
Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	30,26	2,08
Kaalika-rosinasalat	50,00	34,10	1,74
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	6,50
Rukkileib	30,00	68,30	0,33
Kodune sepik	30,00	71,90	0,93
Õun (PRIA koolipuuviili)	80,00	36,30	0,00
Toidukord kokku	820,00	743,76	26,32

## Neljapäev 10.01

Koolilõuna	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g
Kalkuni-punapeedisupp	300,00	251,40	14,30
Hapukoor	20,00	43,80	4,24
Marjatarretis MAHE vahukoorega	150,00	189,00	2,37
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	6,50
Rukkileib	30,00	68,30	0,33
Kodune sepik	30,00	71,90	0,93
Paprika/kapsas (PRIA koolipuuviili)	80,00	19,10	0,16
Toidukord kokku	860,00	788,50	28,83

## Reede 11.01

Koolilõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Plov veiselihaga	280,00	376,00	18,90
Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	38,80	2,12
Värskekapsa-porgandisalat	50,00	20,70	0,07
Maitsestatud jogurt	200,00	160,00	4,40
Rukkileib	30,00	68,30	0,33
Kodune sepik	30,00	71,90	0,93
Pirn (PRIA koolipuuvili)	80,00	33,80	0,32
Toidukord kokku	720,00	769,50	27,07

**PAKUME IGA PÄEV**

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
11,65	9,32
3,92	34,80
0,40	2,09
5,40	4,70
1,71	15,80
2,85	14,00
0,90	8,35
26,83	89,06

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
8,96	25,36
4,65	33,25
8,25	13,30
1,71	15,80
2,85	14,00
0,88	4,32
27,30	106,03

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
8,65	14,23
5,30	32,80
2,36	2,49
0,40	2,09
0,40	4,70
8,25	13,30
1,71	15,80
2,85	14,00
0,00	9,68
29,92	109,09

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
9,10	24,36
0,66	0,76
5,44	38,00
8,25	13,30
1,71	15,80
2,85	14,00
0,88	4,32
28,89	110,54

<b>Valgud, g</b>	<b>Süivesikud, kokku, g</b>
16,50	38,10
0,53	4,98
0,42	4,60
5,80	23,00
1,71	15,80
2,85	14,00
0,32	8,48
28,13	108,96

**Koolilõuna menüü 14.-19.01.2019****Esmaspäev 14.01****PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värviline kanakaste	150,00	212,32	7,07	15,60	10,90
Tatar, aurutatud	200,00	159,60	30,20	0,72	2,97
Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	67,60	8,00	2,08	0,40
Kapsa MAHE-kurgisalat	50,00	34,10	2,40	1,74	0,40
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Õun (PRIA)	80,00	32,30	7,92	0,29	0,16
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Kokku	840,00	791,12	98,69	28,19	27,64

**Teisipäev 15.01**

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-pastasupp MAHE	300,00	259,00	18,20	15,90	12,20
Jogurti-kamatarretis marjapüreega MAHE	150,00	199,60	45,80	2,01	1,36
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Kokku	840,00	770,80	113,26	25,99	27,17

**Kolmapäev 16.01**

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihaguljašš	150,00	230,00	5,90	19,90	14,10
Kartuli-porgandipüree	200,00	182,40	32,80	3,74	5,30
Kapsa MAHE-nuikapsasalat õuntega	50,00	37,10	3,45	2,16	0,24
Kaalika-porgandi-rosinasalat	50,00	38,40	9,19	0,15	0,54
Mahlajook	200,00	78,64	17,84	0,12	1,40
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	8,48	0,32	0,32
Kokku	790,00	740,54	107,46	27,65	26,46

**Neljapäev 17.01****PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp juurviljade ja punaste ubadega	300,00	285,00	21,50	14,80	11,40
Riisipuding marjakisselliga MAHE	180,00	214,36	39,65	2,37	5,44
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Kaalikas (PRIA)	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kokku	870,00	811,56	110,41	25,25	30,45

**Reede 18.01**

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene veisepada MAHE	150,00	236,20	16,32	15,23	13,00
Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,20	3,92
Hapukapsa-pirnisalat	50,00	34,60	4,86	0,12	0,55
Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	36,30	4,35	2,12	0,49
Maitsetatud jogurt	200,00	116,00	16,50	3,68	5,20
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kokku	710,00	714,30	106,63	22,61	27,72

## Koolilõuna menüü 21.-25.01.2019

### Esmaspäev 21.01

#### PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanafileetükid magushapus tomatikastmes ananassidega	150,00	231,00	7,67	13,50	4,13
Kirju riis	200,00	206,00	41,60	1,60	6,80
Kaalika-õunasalat pähklitega	50,00	38,80	6,98	2,12	0,53
Värskekapsa-valgeredisesalat MAHE	50,00	28,90	2,26	2,12	0,63
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	8,48	0,32	0,32
Kokku	840,00	823,70	110,09	27,42	25,22

### Teisipäev 22.01

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš veiselihaga MAHE	300,00	271,00	18,20	6,51	7,50
Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
Kohupiima-plaadikook marjadega MAHE	60,00	147,60	37,50	4,95	5,60
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kaalikas (PRIA)	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Kokku	770,00	774,60	105,72	23,78	27,37

### Kolmapäev 23.01

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurzeme strooganov sealihast	150,00	166,00	4,90	12,21	8,80
Kartulipüree	200,00	114,00	32,20	8,02	4,48
Punasekapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	29,00	1,78	1,13	0,65
Kaalika-apelsinisalat MAHE	50,00	38,40	4,30	0,15	0,54
Keefir PRIA, rukkikama	200,00	168,00	31,00	5,56	8,00
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Õun (PRIA)	80,00	32,30	7,92	0,29	0,16
Kokku	790,00	687,90	111,90	28,62	27,19

### Neljapäev 24.01

#### PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalkunisupp riisiga	300,00	269,00	26,49	14,60	11,60
Kakaokissell maasikapüreega MAHE	180,00	301,00	35,41	4,90	4,50
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Kokku	870,00	882,20	111,16	27,58	29,71

### Reede 25.01

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm lõhe ja porruga	280,00	365,00	35,40	12,10	11,20
Urdi-koorekaste	50,00	77,00	3,35	3,85	1,69
Hiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	31,30	6,79	1,10	0,58
Porgandisalat puuviljade ja pähklitegaga	50,00	70,10	15,17	3,10	1,85
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kokku	740,00	828,60	103,81	27,91	28,13

## Koolilõuna menüü 28.01-01.02.2019

### Esmaspäev 28.01

#### PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Penned hakkliha ja köögiviljadega MAHE	280,00	364,00	35,50	14,70	9,30
Tomati-kodujuustukaste tilliga	50,00	21,60	1,90	1,10	3,68
Värskekapsa-kurgisalat linaseemnetega MAHE	50,00	20,70	4,60	0,07	0,42
Porgandi-sellerisalat	50,00	19,00	4,36	0,18	0,48
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Õun (PRIA)	80,00	36,70	8,08	0,48	0,64
Kakao	200,00	180,00	25,00	5,50	6,70
Kokku	770,00	782,20	109,24	23,30	25,78

### Teisipäev 29.01

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp veiselihaga MAHE	300,00	237,20	18,72	8,31	8,70
Hapukoore	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
Kohupiima-jogurtikreem mustasõstardega MAHE	180,00	201,10	42,10	3,71	4,85
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Kokku	890,00	794,30	110,84	24,34	27,82

### Kolmapäev 30.01

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukanatükid köögiviljadega koorekastmes	150,00	248,00	8,20	17,60	7,25
Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,20	3,92
Hiinakapsa-redisesalat päevaliliseemnetega	50,00	48,80	4,98	2,12	0,53
Kapsasalat paprika ja tilliga MAHE	50,00	20,70	4,60	0,07	0,42
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	8,48	0,32	0,32
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Kokku	840,00	787,50	104,16	28,07	25,25

### Neljapäev 31.01

#### PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kalasupp	300,00	237,00	18,90	12,90	10,40
Täisterakaeravaht maasikakisselliga MAHE	180,00	258,00	42,20	8,01	5,70
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	80,00	19,10	4,32	0,16	0,88
Kokku	870,00	799,30	108,52	28,83	29,79

### Reede 01.02

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder peekoni ja sealihaga	250,00	360,60	45,50	14,20	11,20
Hapukoorekaste	50,00	20,40	1,96	0,83	1,38
Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,70	4,60	0,07	0,42
Porgandi-apelsinisalat	50,00	19,00	4,36	0,18	0,48
Piim (PRIA koolipiim)	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kokku	710,00	705,90	99,52	23,05	26,29