

Koolilõuna menüü 04.03.-08.03.2019

Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kursementrooganov	150,00	235,00	22,00	14,30	10,20
Tatar, aurutatud	200,00	159,60	30,20	1,44	5,94
Punapeedisalat idudega	50,00	38,40	9,19	0,15	0,54
Porgandi-puuviljasalat pähklitega	50,00	36,30	4,35	2,12	0,49
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Valge peakapsas PRIA	80,00	19,10	4,32	0,16	0,88
Toidukord kokku	840,00	778,70	113,86	25,87	30,77

Teisipäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp sealihaga	300,00	301,50	42,99	7,00	14,20
Vastlakukkel	1 tk	224,00	28,07	10,29	4,20
Puuviljatee meega	200,00	6,96	5,45	0,00	0,20
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Õun PRIA	80,00	36,30	0,00	9,68	0,00
Toidukord kokku	640,00	714,06	107,01	28,17	23,07

Kolmapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seesamikala kõõgiviljadega	80,00	201,10	12,00	16,20	15,25
Kartuli-porgandipüree	200,00	214,00	32,20	8,02	4,48
Koorekaste	50,00	55,40	5,50	1,69	2,42
Kapsa-tomatisalat	50,00	19,00	1,78	1,13	0,65
Hiinakapsa-virsikusalat	50,00	38,40	9,19	0,15	0,54
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Pirn PRIA	80,00	33,80	8,48	0,32	0,32
Kokku	570,00	707,00	99,65	28,71	28,13

Neljapäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-lillkapsasupp läätsedega	300,00	218,00	22,70	14,66	9,47
Jogurti-marjatarretis maasikapüreega	150,00	242,00	35,60	2,76	6,30
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Apelsin	80,00	32,30	7,92	0,29	0,16
Kokku	840,00	782,60	110,02	25,41	28,65

Reede

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsahautis hakklihaga	150,00	182,00	7,90	14,80	9,30
Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,20	3,92
Kaalika-kõrvitsaseemnesalat apelsiniga	50,00	40,30	2,33	1,66	0,60
Porgandi-pirnisalat	50,00	70,10	3,17	3,10	1,85
Keefir PRIA, rukkikama	200,00	168,00	31,00	5,56	8,00
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Kokku	710,00	756,70	109,70	26,52	28,14

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna menüü 11.03.-15.03.2019

Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta köögiviljade ja juustuga	280,00	306,00	32,10	8,43	12,30
Tomatikaste	50,00	49,90	2,20	6,50	2,88
Porgandi-ananassisalad seesamiseemnetega	50,00	70,10	9,17	3,10	1,85
Hiinakapsa-porrusalat	50,00	20,70	4,60	0,07	0,42
Kakaojook	200,00	179,00	25,00	5,56	6,70
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Õun PRIA	80,00	32,30	7,92	0,29	0,16
Kokku	770,00	803,30	111,49	25,15	28,78

Teisipäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp sealihaga	300,00	302,50	21,80	16,10	8,60
Maasikatarretis vahukoore-kodujuustukreemiga	150,00	182,35	38,16	3,21	5,86
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Piim PRIA	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	802,15	109,92	27,33	27,98

Kolmapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Segahakkliha pikkpoiss punapeediga	80,00	146,80	14,60	6,45	4,98
Kartulipüree	200,00	214,00	32,20	8,02	4,48
Koorekaste	50,00	55,40	5,50	1,69	2,42
Kaalika-porgandisalat läätsedega	50,00	38,40	9,19	1,15	0,54
Hiinakapsa-redisesalat	50,00	29,80	0,52	4,90	0,91
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Pirn PRIA	80,00	33,80	8,48	0,32	0,32
Kokku	820,00	808,50	114,29	30,23	26,37

Neljapäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalaseljanka	300,00	228,00	24,30	9,40	7,90
Hapukoor	20,00	43,30	0,76	4,24	0,66
Kohupiima-halvaamaius mustsõstrakastmega	150,00	191,36	39,65	3,37	4,35
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	10,50	8,25
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Valge peakapsas PRIA	80,00	19,10	4,32	0,16	0,88
Kokku	860,00	772,06	112,83	28,87	26,51

Reede

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš	150,00	290,00	11,05	20,80	16,50
Kartul, aurutatud	200,00	153,00	34,80	0,20	3,92
Peedi-õunasalat	50,00	38,80	4,98	2,12	0,53
Kapsa-sibulasalat	50,00	28,90	2,26	2,12	0,63
Mahlajook	200,00	89,20	22,00	0,20	0,20
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Kokku	710,00	745,20	105,59	26,64	26,25

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna menüü 18.03.-22.03.2019

Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalkunikaste	150,00	197,00	14,19	13,10	6,89
Tatar, aurutatud	200,00	159,60	30,20	1,44	5,94
Peedi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,30	3,33	1,66	0,60
Värskekapsa-porgandisalat	50,00	37,30	2,72	2,09	0,44
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Õun PRIA	80,00	36,30	9,68	0,00	0,00
Toidukord kokku	840,00	755,70	103,22	26,05	26,68

Teisipäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-spagetisupp	300,00	345,89	27,50	18,10	11,20
Maisimannakreem marjakisselliga	150,00	222,70	44,50	3,21	5,65
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Porgand PRIA	80,00	25,90	6,80	0,16	0,48
Toidukord kokku	590,00	734,69	108,60	22,73	21,89

Kolmapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Räime liblikfileed tomatises köögiviljakastmes	150,00	192,00	9,50	11,70	9,19
Kartulipüree	200,00	114,00	32,20	8,02	4,48
Värskekapsa-redisesalat	50,00	38,30	3,20	2,08	0,38
Porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	33,20	4,50	1,71	0,49
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Seemneseplik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Pirn PRIA	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
Toidukord kokku	840,00	696,90	100,66	31,35	28,22

Neljapäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik veiselihaga	300,00	257,00	22,40	10,40	13,10
Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
Kohupiimakreem marjakisselliga	150,00	210,88	37,00	5,18	0,32
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	70,50	15,90	0,30	1,56
Sepik	30,00	74,80	14,60	0,90	2,91
Porgand PRIA	80,00	27,00	6,16	0,32	0,80
Toidukord kokku	860,00	828,98	110,12	27,84	27,60

Reede

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	150,00	297,00	7,10	15,19	6,74
Kartul, aurutatud	200,00	151,00	34,80	0,21	3,91
Tomatisalat jogurti ja roheline sibulaga	100,00	30,80	4,51	4,11	3,60
Keefir PRIA, rukkikama	200,00	168,00	31,00	5,56	8,00
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Toidukord kokku	710,00	787,00	107,21	26,33	26,81

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna menüü 25.03.-29.03.2019

Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sea-veisehakklihakaste	150,00	233,00	10,33	14,10	6,40
Pasta/ täisterapasta	200,00	222,00	45,40	5,10	8,00
Värskekapsa-hernesalat	50,00	21,40	4,60	0,17	1,17
Peedi-küüslaugusalat	50,00	16,30	4,86	1,73	0,83
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Õun PRIA	80,00	36,30	9,68	0,00	0,00
Kokku	840,00	814,20	117,97	28,86	29,21

Teisipäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300,00	192,50	18,40	7,23	9,24
Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
Vanillitarretis maasikatoormoosiga	150,00	230,00	41,40	7,50	5,11
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Porgand PRIA	80,00	25,90	6,80	0,48	0,48
Kokku	860,00	777,40	110,46	27,21	28,30

Kolmapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukanatükid magushapus tomati-ananassikastmes	150,00	209,50	4,60	19,60	16,20
Riis, aurutatud	200,00	244,00	56,00	0,50	4,76
Kapsa-avokaadosalat	50,00	21,40	5,04	2,11	0,42
Porgandi-pähklisalat	50,00	33,80	6,60	2,67	0,26
Mahlajook	200,00	89,20	22,00	0,20	0,20
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Pirn PRIA	80,00	32,80	9,52	0,00	0,24
Kokku	790,00	770,90	133,56	26,34	26,64

Neljapäev

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	300,00	262,00	16,90	16,60	11,80
Maasika-mannavaht piimaga	180,00	196,16	44,10	0,43	2,14
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,30	1,71
Kodune sepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Peakapsas PRIA	80,00	21,50	4,96	0,16	0,90
Kokku	870,00	764,86	109,06	24,92	27,65

Reede

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala koore ja munakastmes	150,00	205,80	11,40	11,87	8,90
Kartuli-porgandipüree	200,00	214,00	32,20	8,02	4,48
Hiinakapsasalat paprika ja hernelstega	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
Kaalikasalat õuntega	50,00	43,70	4,29	2,68	0,60
Piim PRIA	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Rukkileib	30,00	68,30	15,80	0,33	1,71
Seemnesepik	30,00	71,90	14,00	0,93	2,85
Kokku	760,00	777,80	93,25	32,45	27,42

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.