

Koolilõuna 28.09-02.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	300,00	13,80	19,10	16,60
	Täisterapasta	140,00	171,60	35,00	1,46	6,14
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	13,31	2,09	0,46
	* Peedisalat roheline sibulaga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- 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:		704,61	106,15	25,03	27,79

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögililja-nuudlisupp veisehakklihaga	250,00	278,00	22,90	15,80	13,20
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete vali	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		650,60	96,00	22,70	22,21

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada tomatite ja ananassidega	140,00	165,00	15,17	11,37	7,90
	Kartulipüree	140,00	99,20	21,00	0,68	3,02
	Aurutatud türgi oad	40,00	12,00	2,84	0,05	0,74
	* Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,19	3,97	1,56
	Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- 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:		635,40	95,38	23,88	24,44

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	192,00	21,00	11,63	9,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	185,30	35,14	1,91	4,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		651,20	96,82	21,82	25,66

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	220,00	353,00	31,00	15,60	14,70
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Keefiri-rukkikamajook	150,00	156,00	26,30	3,58	5,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		736,20	100,00	25,27	25,11

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 05.10-09.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	140,00	304,00	15,94	14,60	15,10
	Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,20	0,70	4,18
	*Kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Porgandisalt kreeka pähklitega	50,00	59,70	4,72	4,35	1,02
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		687,80	88,58	23,13	24,63

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga	250,00	286,00	24,20	15,70	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillikissell toormoosiga	160,00	266,00	43,72	5,34	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		698,50	96,50	24,05	20,01

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufiletükid tomati-ürdikastmes	140,00	158,00	8,17	13,38	8,80
	Riis, aurutatud	140,00	159,20	36,60	0,32	3,10
	*Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinisolat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,90	6,38	8,05
	Leiva- 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:		659,73	103,50	22,18	25,47

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	250,00	186,00	16,30	16,34	12,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		641,10	98,59	21,37	22,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	247,00	15,80	16,65	9,09
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	*Punapeedi-hapukurgisalat	50,00	27,20	5,32	1,09	0,59
	Hiinakapsasalat maisi ja hernevõrsetega	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Hapupiimajook värske marjadega	150,00	82,20	9,72	3,10	4,16
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		646,38	98,03	22,20	21,80

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 12.10-16.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta	250,00	430,00	43,70	17,80	14,10
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	33,40	3,06	2,17	1,20
	*Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Porgandisalat granaatõunte ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		680,03	101,44	22,23	21,87

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp läätsedega, sealihaga	250,00	323,00	17,90	16,30	12,20
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	232,10	49,20	6,46	7,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		696,80	97,90	23,79	24,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene veiselihapada küüslauguga	140,00	204,00	10,70	13,30	9,40
	Riis, aurutatud	140,00	159,20	36,60	0,32	3,10
	*Värskekapsa-sellerisalat roheline sibulaga	50,00	18,60	3,36	0,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,90	6,38	8,05
	Leiva- 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:		701,20	105,56	21,50	25,58

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp	250,00	225,00	22,60	11,50	12,80
	Jogurti-mangokreem maasikakastmega	160,00	264,50	39,20	9,23	3,60
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- 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:		636,90	94,90	21,76	20,94

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikutega	140,00	208,00	17,00	15,01	7,50
	Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,20	0,70	4,18
	*Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikutega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	250,00	137,00	11,90	6,38	8,05
	Leiva- 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:		667,30	99,10	24,18	24,92

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 26.10-30.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	18,78	17,70	9,50
	Pasta / täisterapasta	140,00	196,80	37,74	2,92	6,10
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	* Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- 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:		703,90	105,17	24,90	21,53

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp põldubade ja veisehakklihaga	250,00	285,30	25,89	18,24	15,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell maasika-toormoosiga	160,00	275,40	38,35	2,39	3,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- 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:		730,30	97,72	23,81	23,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid röösa koore-tillikastmes	140,00	215,00	10,06	11,80	8,40
	Kartulipüree	140,00	99,20	21,00	0,68	3,02
	Aurutatud brokkoli-hernesegu	40,00	39,00	3,38	2,27	2,01
	Porgandi-redisesalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,00	5,96	2,52	1,51
	* Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	180,00	98,70	8,55	4,59	5,80
	Leiva- 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:		680,60	91,25	24,05	25,76

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš	250,00	216,00	20,30	7,67	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kakaokreem vaarikakastmega	160,00	281,70	45,40	12,87	5,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- 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:		661,60	96,88	23,72	24,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikupoiss punasest kalast	75,00	194,00	18,40	8,39	12,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Riis, aurutatud	140,00	159,20	36,60	0,32	3,10
	* Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	46,40	2,27	3,62	1,77
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	24,60	6,09	0,05	0,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		684,90	105,77	21,83	23,65

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.