

Koolilõuna 11.01-15.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	305,00	18,19
	Pasta	140,00	214,00	44,80
	Porgandi-virsikusalat	50,00	34,50	5,16
	Aurutatud porgand ja uba	40,00	12,20	2,90
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60
	Pirn (PRIA)	150,00	69,60	21,15
	Kokku:		805,10	121,55

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Lõunasöök	Sealiha-brokkoli-lillkapsasupp	250,00	204,00	17,10
	Vanillikissell vaarikakastmega	160,00	296,70	46,87
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60
	Mandariin (PRIA)	100,00	40,40	9,60
	Kokku:		710,90	102,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss veisehakklihast	70,00	255,00	16,40
	Kartulipüree	140,00	99,20	21,00
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	48,20	4,27
	Porgandi viilud	50,00	51,40	7,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15
	Kokku:		595,00	94,30

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Lõunasöök	Kala-riisusupp porruga	250,00	177,40	20,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38
	Maasikatarretis vahukoorega	150,00	318,00	43,31
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60
	Paprika (PRIA)	100,00	26,70	6,30
	Kokku:		714,10	99,84

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Lõunasöök	Plov kanalihaga	220,00	343,00	41,00
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07
	Kaalikas viilud	50,00	18,05	4,55
	Hapupiimajook marjadega	150,00	82,00	9,72

	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10
	Kokku:		689,65	103,79

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Rasvad, g	Valgud, g
15,90	10,60
1,34	7,22
1,67	0,28
0,04	0,74
2,55	3,22
0,83	3,94
0,00	0,45
22,33	26,45

Rasvad, g	Valgud, g
11,20	10,20
5,76	5,17
2,55	3,22
0,83	3,94
0,10	0,90
20,44	23,43

Rasvad, g	Valgud, g
11,45	11,30
0,68	3,02
1,15	0,42
3,05	1,64
2,67	0,44
2,55	3,22
0,83	3,94
0,00	0,00
22,38	23,97

Rasvad, g	Valgud, g
6,20	11,59
2,15	0,33
10,42	4,47
2,55	3,22
0,83	3,94
0,20	1,07
22,35	24,62

Rasvad, g	Valgud, g
12,00	10,90
1,02	0,85
0,03	0,68
3,10	4,16

2,55	3,22
0,83	3,94
0,00	0,30
19,53	24,05

PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 18.01-22.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane veisepada punaste ubadega	140,00	265,00	14,00	15,10	12,50
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		632,03	83,84	21,85	24,40

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-kruubisupp kaalikatega	250,00	206,00	20,70	8,47	11,90
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	150,00	291,00	40,80	10,28	4,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		709,50	101,05	22,23	25,02

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	16,10	10,90
	Kartuli-porgandipüree	140,00	86,20	18,06	0,88	2,64
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		582,00	83,54	22,14	22,10

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	170,00	20,90	10,09	11,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		667,60	99,20	23,40	24,82

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune pastaroor brokkoli ja kanalihaga	250,00	411,00	44,70	12,60	14,10
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		708,00	96,48	22,39	23,97

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 25.01-29.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorese sinepikastmes hautatud sealihatükid	140,00	233,00	20,50	13,10	10,50
	Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,20	0,70	4,18
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Tomati-kurgisalat	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		644,50	92,11	23,76	24,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veisehakklihaga	250,00	169,00	17,60	12,72	9,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		671,80	97,23	24,21	23,74

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	140,00	275,00	22,30	15,70	12,30
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedikuubikud	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		674,60	100,63	22,74	24,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-türgioa supp paprikaga	250,00	252,00	35,70	6,39	12,80
	Jogurti-kookosekreem marjapüreega	150,00	245,50	29,70	13,37	4,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		699,70	103,25	23,34	24,71

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-pastaroog juustu ja porruga	250,00	430,00	46,70	17,00	11,10
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Konservhersed	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		734,60	100,55	23,34	24,31

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.