

Koolilõuna 03.05-07.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste porruga	140,00	255,00	6,30	15,00	11,20
	Pasta	200,00	221,85	29,10	0,69	3,74
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	150,00	72,45	20,25	0,00	0,00
	Kokku:		773,80	90,65	22,46	23,64
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš veisehakklihaga	250,00	225,00	20,20	11,35	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodune marja-plaadikook	50,00	195,00	39,90	7,60	2,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		658,40	103,93	24,48	24,14
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzemestroogonov	140,00	261,00	20,47	15,70	11,90
	Kartul, aurutatud	200,00	147,00	10,50	0,34	1,51
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Konservhned	50,00				
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Rohelina paprika (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		656,40	74,60	22,57	22,71
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	18,40	10,10	8,07
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillitarretis marjakastmega	160,00	186,10	40,50	5,42	3,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin (PRIA)	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		661,80	98,83	21,15	20,52
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	238,00	12,90	15,60	12,30
	Tatar, aurutatud	200,00	226,80	19,20	0,17	1,56
	Lillkapsas	50,00				
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		704,40	80,31	19,21	21,52

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Tosta! Täistera röstsepik , 500g	2tk
Kanepiseemneleib rukkiteradega 500g	3tk
Või teisipäeval ja neljapäeval	2 tk

Koolilõuna 10.05-14.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrogonov veiselihast	140,00	232,00	8,47	15,10	11,01
	Kartulipüree	200,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Kaalika-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Ahjuköögilviljad	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	150,00	74,45	20,25	0,00	0,00
	Kokku:		593,65	81,07	20,67	21,29
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	228,00	14,80	11,70	12,00
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		674,90	104,43	22,97	24,31
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	140,00	213,00	16,59	14,81	9,50
	Riis, aurutatud	200,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Konservmais	50,00				
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00				
	Kokku:		491,90	66,59	20,46	18,83
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp selleriga	250,00	217,80	18,56	16,92	10,31
	Kakaopuding maasika-toormoosiga	150,00	260,40	41,95	2,42	4,74
	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	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		684,40	98,96	22,78	23,58
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilvilja-vormiroog punase kalaga	250,00	362,00	37,90	16,80	12,20
	Kodujuustu-jogurtikaste tilliga	30,00	23,90	2,60	1,08	2,50
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	10,70	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,60	7,31	2,09	0,46
	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
	Paprika (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		644,40	94,16	24,57	24,24

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

Pagariröst Täistera 430g	2tk
Pealinna peenleib 490g	3tk
Või teisipäeval ja neljapäeval	2 tk

Koolilõuna 17.05-21.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,78	16,70	10,50
	Spagetid	200,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	150,00	69,60	21,15	0,00	0,30
	Kokku:		647,83	86,64	21,98	22,31
Teisipäev						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp kikerhernestega	250,00	239,00	19,70	12,30	11,50
	Jogurti-mangokreem marjakastmega	150,00	233,90	44,85	7,86	4,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kurk (PRIA)					
	Kokku:		642,70	93,90	23,54	22,96
Kolmapäev						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veiselihapada küüslauguga	140,00	255,00	14,69	16,90	13,30
	Kartulipüree	200,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Lillkapsas	50,00				
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	25,10	6,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		552,90	76,04	20,71	22,78
Neljapäev						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja hirsiga	250,00	249,00	26,70	17,59	13,00
	Kirsitarretis vanillikastmega	150,00	217,00	33,78	3,05	4,51
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00				
	Kokku:		635,80	89,83	24,02	24,67
Reede						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	253,00	20,06	14,80	11,40
	Riis, aurutatud	200,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hapukurgi viilud	50,00				
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	30,00	5,48	2,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		557,00	79,99	20,65	21,35

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Tosta! Rukkiröst viilutatud 390g	2tk
Must teraleib 300g	3tk
Või teisipäeval ja neljapäeval	2 tk



Koolilõuna 24.05-28.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	188,00	10,60	13,97	10,00
	Tatar, aurutatud	200,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	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
	Kirsstomat (PRIA)	150,00				
	Kokku:		468,40	57,20	21,09	20,79

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp veisehakklihaga	250,00	308,00	23,40	14,70	13,00
	Karamellkissell vaarika-toormoosiga	160,00	181,80	36,80	5,24	3,28
	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:		706,00	103,65	23,32	23,74

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala köögiviljapadjal	140,00	236,00	18,16	15,75	13,50
	Riis, aurutatud	200,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	6,98	2,95	1,07
	Kikerhersed	50,00				
	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
	Kiivi (PRIA)	100,00				
	Kokku:		537,30	72,79	22,24	23,28

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tsilliga	250,00	204,69	15,24	10,39	11,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjajaht vahukoorega	160,00	298,00	47,00	7,33	3,70
	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:		742,99	105,47	23,25	22,87

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikiapsad sealihaga	150,00	249,00	19,70	16,80	11,30
	Ahjukartul	200,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,40	5,71	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	5,40	2,07	0,39
	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:		640,00	98,06	23,69	22,42

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Pagariröst seemne 430g	2tk
Jassi seemneleib 650g	3tk
Või teisipäeval ja neljapäeval	2 tk