

**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	11,80	18,33	15,93
	Pasta, keedetud (MAHE)	100,00	140,57	26,96	2,09	4,36
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	12,31	1,93	0,43
	Peedisalat roheline sibulaga	50,00	38,11	4,14	1,08	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirni (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		770,11	116,26	24,53	27,85

Teisipäev		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	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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)	220,00	121,00	10,45	5,61	7,08
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		722,81	111,22	24,86	27,69

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp veisehakklihaga	320,00	355,84	29,31	20,22	16,90
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		751,44	107,33	27,29	26,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	250,00	401,14	48,32	11,20	16,70
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	6,70	2,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	7,80	1,05	0,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	137,85	29,55	1,00	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,00
	<b>Kokku:</b>		802,51	107,58	27,93	25,14

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste	160,00	324,00	13,44	10,44	5,76
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud (MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-kurgisalt tilliga	50,00	10,50	2,36	3,07	0,43
	Porgandi-paprikasalat	50,00	38,20	6,59	3,85	0,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		836,54	111,18	23,99	22,88

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

# Lihavaba toit 28.09-02.10.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene küüslaugukaste porruga	160,00	342,86	10,77	17,91	15,57
	Pasta, keedetud	100,00	140,57	26,96	2,09	4,36
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	12,31	1,93	0,43
	Peedisalat roheline sibulaga	50,00	38,11	4,14	1,08	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		812,97	115,23	24,11	27,49

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magus-hapu tomatikaste ananassidega	140,00	165,00	15,17	11,37	7,90
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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)	220,00	121,00	10,45	5,61	7,08
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		722,81	111,22	24,86	27,69

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp	320,00	355,84	30,31	20,91	17,47
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		751,44	108,33	27,98	27,27

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljaplov	250,00	401,14	55,23	11,02	16,70
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	6,70	2,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	7,80	1,05	0,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	137,85	29,55	1,00	4,73
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,00
	<b>Kokku:</b>		802,51	114,49	27,75	25,14

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsahautis	80,00	123,40	7,72	3,72	2,88
	Koorekaste	60,00	96,30	3,65	8,57	1,23
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-kurgisalt tilliga	50,00	10,50	2,36	3,07	0,43
	Porgandi-paprikasalat	50,00	38,20	6,59	3,85	0,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		732,24	109,11	25,84	21,23

PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



## Koolilõuna 05.10-09.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	140,00	302,00	27,60	16,40	15,10
	Kartul, aurutatud (MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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 (5 sorti)	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		729,29	111,04	24,83	25,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstroganov veiselihaga (MAHE)	160,00	316,50	18,45	20,00	13,70
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Täisterpasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kaalika-porgandisalat	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		798,68	116,61	27,10	26,64

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	320,00	238,08	20,86	20,02	16,51
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	<b>Kokku:</b>		738,38	108,45	27,37	26,84

Neljapäev		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
	Kartuli-lillkapsapüree	100,00	85,43	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud (MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinialat	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		722,67	112,82	24,53	27,91

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	180,00	317,57	20,31	21,41	11,69
	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Hapupiimajook värskete marjadega	180,00	98,64	11,66	3,72	4,99
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		758,30	108,80	27,74	25,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

# Lihavaba toit 05.10-09.10.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarroog	280,00	322,02	54,20	8,36	15,10
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	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 (5 sorti)	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		728,84	108,75	28,19	22,17

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene köögiviljakaste	160,00	266,14	14,30	20,10	13,70
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Pasta, keedetud (MAHE)	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kaalika-porgandisalat	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		748,32	112,46	27,20	26,64

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemeresupp aedviljadega	320,00	238,08	20,86	20,82	16,51
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA koolipuuvili)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	<b>Kokku:</b>		738,38	108,45	28,17	26,84

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ürdikaste	140,00	158,00	8,17	13,38	8,80
	Kartuli-lillkapsapüree	100,00	85,43	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinisalat	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		722,67	112,82	24,53	27,91

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit	180,00	317,57	20,31	21,41	11,69
	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Hapupiimajook värske marjadega	180,00	98,64	11,66	3,72	4,99
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		758,30	108,80	27,74	25,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



## Koolilõuna 12.10-16.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta	280,00	481,60	48,94	19,94	15,79
	Aurutatud brokkoli-illikapsasegu	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 seepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	137,85	29,55	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		777,58	116,53	24,69	25,14

Teespäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikatega	160,00	237,71	13,20	16,23	8,11
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud (MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	109,60	9,52	5,10	6,44
	Leiva- ja seepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		765,38	115,78	24,31	24,89

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp läätsedega, sealihaga	320,00	413,44	23,91	20,07	15,02
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	232,10	49,20	6,46	7,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja seepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		810,24	108,83	27,73	28,20

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakklihahaste paprikaga	160,00	244,00	10,32	13,40	10,79
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	140,57	26,96	2,09	4,36
	Hiinakapsa-paprikasalat	50,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Porgandi-kapsasalat porruga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,50	7,13	3,83	4,83
	Leiva- ja seepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		818,40	116,58	25,28	29,13

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Knoorene veiselihapada küüslauguga	160,00	233,14	10,23	15,30	9,81
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud (MAHE)	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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	137,50	11,88	6,38	8,05
	Leiva- ja seepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		788,21	116,10	24,08	28,87

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 12.10-16.10.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Kikerhernepasta	280,00	461,20	41,20	20,40	16
	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 (5 sorti)	60,00	137,85	29,55	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		757,18	108,79	25,16	25,50

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi-kaalikhautis	160,00	237,71	10,54	19,40	9,69
	Kartulipüree	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	109,60	9,52	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		769,95	115,55	27,09	26,27

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp läätsedega	320,00	374,12	23,73	19,65	14,71
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	232,10	49,20	6,46	7,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		770,92	108,65	27,31	27,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kaste paprikaga	160,00	165,00	10,05	15,11	9,40
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	140,57	26,96	2,09	4,36
	Hiinakapsa-paprikasalat	50,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Porgandi-kapsasalat porruga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,50	7,13	3,83	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		739,40	116,31	26,99	27,74

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenekaste	160,00	233,14	12,23	15,20	10,74
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	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	137,50	11,88	6,38	8,05
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		779,21	116,52	23,96	28,98

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III 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	17,90	9,61
	Pasta, keedetud (MAHE)	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		732,53	113,92	23,89	23,70

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	215,00	7,06	12,28	8,74
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	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 kikerhernesega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	109,67	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		804,51	116,69	24,85	28,68

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš	320,00	276,48	25,98	13,82	17,05
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Vanillikissell toormoosiga	160,00	266,00	43,72	5,34	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		751,58	106,18	24,65	28,80

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	75,00	194,00	18,40	8,39	12,70
	Koorekaste	60,00	118,08	4,76	10,34	1,58
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		752,95	116,02	24,11	25,97

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Weiseliha (MAHE) kaste põldubadega	160,00	324,08	29,41	20,07	17,25
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, keedetud (MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porrusalat	60,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Peedi-küüslaugusalat	60,00	56,30	5,05	3,50	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		760,87	112,13	27,61	28,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 26.10-30.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	140,00	287,00	14,20	18,45	11,90
	Täisterapasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		749,53	109,34	24,44	26,00

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-riisiroog	280,00	278,30	39,40	3,89	6,70
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	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)	200,00	109,67	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		813,49	110,57	28,13	24,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš	320,00	286,40	28,92	13,20	13,23
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Vanillikissell toormoosiga	160,00	266,00	43,72	5,34	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		761,50	109,12	24,03	24,98

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Šampinjoniapada	75,00	184,20	13,20	9,65	14,61
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hiiinakapsa-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 (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		625,07	106,06	15,03	26,29

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Oakaste	160,00	299,45	26,17	17,45	16,01
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, keedetud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-porrusalat	60,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Peedi-küüslaugusalat	60,00	56,30	5,05	3,50	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		736,24	108,89	24,99	27,49

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.