



## Koolilõuna 02.11-06.11.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)kaste tomati ja porruga	140,00	301,00	18,97	18,20	12,00
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,68	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud(MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kaalikas, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	15,90	3,79	0,07	0,71
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,00	2,20	0,07	0,48
	Porgandi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	47,20	5,37	2,53	1,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>745,81</b>	<b>107,30</b>	<b>24,85</b>	<b>26,91</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta(MAHE)-hakkliharoog	250,00	396,25	43,25	14,00	12,88
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi- pirni-päevaliliseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punasekapsasalat idudega	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>818,11</b>	<b>108,64</b>	<b>27,14</b>	<b>28,31</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsasupp	320,00	232,96	20,86	14,00	11,65
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstrakisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,02	0,75
	<b>Kokku:</b>		<b>728,72</b>	<b>109,25</b>	<b>27,86</b>	<b>29,22</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	188,00	4,26	10,90	12,00
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud(MAHE)	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Koorekaste tilliga	40,00	70,33	2,95	6,08	1,10
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	9,31	2,09	0,46
	Punapeedisalat	50,00	40,70	8,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>746,80</b>	<b>112,45</b>	<b>24,90</b>	<b>26,10</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedi-sealihapada	140,00	385,65	26,45	15,24	3,65
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Hiiinakapsasalat paprikaga	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>784,72</b>	<b>114,29</b>	<b>26,19</b>	<b>25,39</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 02.11-06.11.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatinekaste porruga	140,00	297,61	20,97	19,30	11,40
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,68	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kaalikas, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	15,90	3,79	0,07	0,71
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,00	2,20	0,07	0,48
	Porgandi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	47,20	5,37	2,53	1,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>742,42</b>	<b>109,30</b>	<b>25,95</b>	<b>26,31</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroorog köögiviljadega	250,00	378,40	44,25	12,10	10,77
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi- piri-päevaliliseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punasekapsasalat idudega	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>800,26</b>	<b>109,64</b>	<b>25,24</b>	<b>26,20</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp	320,00	226,30	19,86	11,30	8,46
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstrakisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,02	0,75
	<b>Kokku:</b>		<b>722,06</b>	<b>108,25</b>	<b>25,16</b>	<b>26,03</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi-kodujuustu kaste	75,00	220,29	3,26	10,20	9,50
	Kartulipüree	100,00	88,00	15,00	0,49	2,16
	Kirju riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	33,00	9,31	2,09	0,46
	Punapeedisalat	50,00	40,70	8,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>727,30</b>	<b>108,50</b>	<b>18,12</b>	<b>22,50</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroorog punapeediga	320,00	415,32	52,45	10,40	3,65
	Koorekaste	40,00	70,33	2,95	6,08	1,10
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>729,43</b>	<b>109,24</b>	<b>26,83</b>	<b>21,54</b>

PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

**Koolilõuna 09.11-13.11.2020**

<b>Esmaspäev</b>	<b>ITAALIA KÕÖK</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Carbonara kaste kana ja peekoniga	140,00	306,83	10,64	16,33	11,08
	Pasta(MAHE)	140,00	213,79	44,70	1,33	7,21
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,53	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikasalat seesamiseemnetega	50,00	61,60	5,29	4,31	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>833,33</b>	<b>109,62</b>	<b>26,74</b>	<b>28,02</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Azuu veiselihast(MAHE)	160,00	332,15	21,60	24,50	13,25
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Punasekapsa-porrusalat	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	31,70	7,65	0,13	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>782,33</b>	<b>114,67</b>	<b>29,72</b>	<b>26,74</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	320,00	324,10	40,26	16,28	15,00
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Rabarberi-odravaht piimaga	160,00	150,50	29,61	2,26	3,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	34,40	8,80	0,13	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>723,20</b>	<b>108,78</b>	<b>26,35</b>	<b>27,55</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikattega	75,00	210,00	20,28	11,93	10,60
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Riis, aurutatud(MAHE)	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Jogurti-kurgikaste	60,00	39,15	2,54	2,40	1,91
	Värskekapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	45,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>737,44</b>	<b>112,22</b>	<b>24,50</b>	<b>25,34</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalkuni-kõogiviljapada	160,00	312,10	28,88	18,67	12,91
	Kartul, aurutatud(MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsa-tomatisalat kikerhernestega	50,00	20,20	2,76	0,80	0,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	34,20	8,80	0,13	0,98
	<b>Kokku:</b>		<b>721,99</b>	<b>108,86</b>	<b>24,60</b>	<b>27,69</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

**Lihavaba toit 09.11-13.11.2020**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustukaste porruga	140,00	298,40	9,89	15,02	10,20
	Pasta	140,00	213,79	44,70	1,33	7,21
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,53	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikasalat seesamiseemnetega	50,00	61,60	5,29	4,31	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>824,90</b>	<b>108,87</b>	<b>25,43</b>	<b>27,14</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja-riisiroog	280,00	398,10	55,09	16,40	12,25
	Koorekaste	40,00	70,33	2,95	6,08	1,10
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Punasekapsa-porrusalat	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	31,70	7,65	0,13	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>729,18</b>	<b>107,54</b>	<b>27,37</b>	<b>22,67</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp	320,00	322,10	39,01	14,98	13,00
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Rabarberi-odravaht piimaga	160,00	150,50	29,61	2,26	3,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	34,40	8,80	0,13	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>721,20</b>	<b>107,53</b>	<b>25,05</b>	<b>25,55</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	140,00	208,98	19,54	12,94	9,56
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Jogurti-kurgikaste	60,00	39,15	2,54	2,40	1,91
	Värskekapsa-tillisalal kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-apelsinisalal	50,00	45,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>736,42</b>	<b>111,48</b>	<b>25,51</b>	<b>24,30</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljapada	160,00	310,98	28,33	18,54	11,54
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsa-tomatisalat kikerhernestega	50,00	20,20	2,76	0,80	0,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	34,20	8,80	0,13	0,98
	<b>Kokku:</b>		<b>720,87</b>	<b>108,31</b>	<b>24,47</b>	<b>26,32</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Koolilõuna 16.11.-20.11.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada porgandite, herneste ja maisiga	150,00	301,07	11,67	17,14	12,64
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud(MAHE)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	5,90	1,46	0,36
	Värskkapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	1,07	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>787,19</b>	<b>111,47</b>	<b>24,50</b>	<b>28,89</b>

Teisipäev	LÄTI KÖÖK	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	241,00	6,47	12,70	11,90
	Ahjupartulid köömnetega	100,00	148,57	25,86	4,30	3,04
	Riis, aurutatud(MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Värskkapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	46,00	4,42	3,06	1,60
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	2,23	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>823,28</b>	<b>111,89</b>	<b>25,90</b>	<b>27,15</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	320,00	358,40	30,72	16,77	13,70
	Jogurtisupp värsketest marjadest röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	258,30	40,60	7,39	7,03
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>816,10</b>	<b>108,12</b>	<b>27,74</b>	<b>28,69</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste köögiviljadega	160,00	268,40	24,10	15,30	11,50
	Kartulipüree spinatiga	100,00	85,74	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud(MAHE)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Punasekapsasalat hernestega	50,00	25,16	3,53	1,37	0,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,02
	<b>Kokku:</b>		<b>728,61</b>	<b>109,17</b>	<b>24,89</b>	<b>25,80</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)hautis paprika ja selleriga	160,00	221,50	15,33	15,54	9,37
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hiinakapsasalat tilliga	50,00	31,20	1,53	2,54	0,77
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	38,00	4,00	2,41	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	114,83	24,67	0,83	3,93
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>724,72</b>	<b>108,81</b>	<b>24,98</b>	<b>26,43</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 16.11.-20.11.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene pada porgandite, herneste ja maisiga	150,00	289,30	9,68	17,10	11,56
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	5,90	1,46	0,36
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	1,07	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>775,42</b>	<b>109,48</b>	<b>24,46</b>	<b>27,81</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad	140,00	141,00	4,47	11,80	10,98
	Ahjukartulid köömnetega	100,00	148,57	25,86	4,30	3,04
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Värskekapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	46,00	4,42	3,06	1,60
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	2,23	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>723,28</b>	<b>109,89</b>	<b>25,00</b>	<b>26,23</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp	320,00	328,40	29,98	15,77	12,60
	Jogurtisupp värsketest marjadest röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	258,30	40,60	7,39	7,03
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>786,10</b>	<b>107,38</b>	<b>26,74</b>	<b>27,59</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kaste aedviljadega	160,00	259,80	23,10	15,28	12,50
	Kartulipüree spinatiga	100,00	85,74	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Punasekapsasalat hernestega	50,00	25,16	3,53	1,37	0,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,10	6,75	0,25	1,02
	<b>Kokku:</b>		<b>720,01</b>	<b>108,17</b>	<b>24,87</b>	<b>26,80</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautis kapsa, paprika ja selleriga	160,00	219,89	15,23	16,45	9,87
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hiiinakapsasalat tilliga	50,00	31,20	1,53	2,54	0,77
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	38,00	4,00	2,41	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	114,83	24,67	0,83	3,93
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>723,11</b>	<b>108,71</b>	<b>25,89</b>	<b>26,93</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

**Koolilõuna 23.11-27.11.2020**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	280,00	361,20	40,60	19,14	16,94
	Jogurtikaste tilliga	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	Kaalikas, ahjus küpsetatud	40,00	15,80	3,79	1,04	0,71
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	40,00	9,07	2,02	0,85
	Punase kapsa-paprikasalat	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>727,40</b>	<b>113,55</b>	<b>27,55</b>	<b>28,86</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Veisehakliha(MAHE)kaste	160,00	299,40	18,70	18,50	11,80
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Värskekapsa-redisesalat	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Kaalikasalat granaatõuna seemnetega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>729,82</b>	<b>109,13</b>	<b>24,27</b>	<b>28,16</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>SAKSA KÕÖK</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Saksapärase guljašš supp veise(MAHE)lihaga	320,00	216,32	12,80	10,65	16,90
	Berliner moosiga	1,00	285,00	51,80	11,70	4,05
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	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>		<b>726,52</b>	<b>107,37</b>	<b>26,10</b>	<b>29,50</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-lõheroog porru ja juustuga	260,00	341,60	46,28	12,87	17,68
	Koorekaste	40,00	78,70	3,17	5,90	1,05
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,80	4,16	1,11	0,50
	Hiiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähklisega	50,00	57,30	7,92	3,02	1,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>744,70</b>	<b>107,91</b>	<b>27,20</b>	<b>28,22</b>

<b>Reede</b>	<b>EESTI KÕÖK</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Verivorst suitsupekiga	80,00	208,00	8,13	11,00	9,98
	Hapukapsas jõhvikatega	80,00	67,33	5,63	6,19	0,74
	Kartul, keedetud(MAHE)	160,00	121,14	27,89	0,16	3,13
	Porgandi-apelsinisalat päevalilleseemnetega	50,00	48,00	4,52	2,65	1,50
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	2,54	0,11	0,50
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	150,00	112,00	21,30	2,17	2,82
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>774,17</b>	<b>107,86</b>	<b>25,86</b>	<b>26,43</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

**Lihavaba toit 23.11-27.11.2020**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Seenerisotto	280,00	358,40	35,80	18,20	15,40
	Jogurtikaste tilliga	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	Kaalikas, ahjus küpsetatud	40,00	15,80	3,79	1,04	0,71
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	40,00	9,07	2,02	0,85
	Punase kapsa-paprikasalat	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>724,60</b>	<b>108,75</b>	<b>26,61</b>	<b>27,32</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kapsakotlet	100,00	278,10	7,60	18,02	9,50
	Koorekaste	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Värskekapsa-redisesalat	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Kaalikasalat granaatõuna seemnetega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>776,52</b>	<b>111,63</b>	<b>24,42</b>	<b>28,38</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Guljašš-supp	320,00	214,60	13,80	9,45	15,98
	Berliner moosiga	1,00	285,00	51,80	11,70	4,05
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	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>		<b>724,80</b>	<b>108,37</b>	<b>24,90</b>	<b>28,58</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-kõõgiviljaroog	260,00	321,50	47,50	11,02	16,35
	Koorekaste	40,00	78,70	3,17	5,90	1,05
	Aurutatud herne-porgandiseegu	40,00	34,80	4,16	1,11	0,50
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	7,92	3,02	1,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,90	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>724,60</b>	<b>109,13</b>	<b>25,35</b>	<b>26,89</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Mulgikapsad	140,00	234,60	15,40	15,87	10,98
	Kartul, keedetud	160,00	121,14	27,89	0,16	3,13
	Porgandi-apelsinialat päevaliliseemnetega	50,00	48,00	4,52	2,65	1,50
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	2,54	0,11	0,50
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	150,00	112,00	21,30	2,17	2,82
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>733,44</b>	<b>109,50</b>	<b>24,54</b>	<b>26,69</b>

**PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.