

Koolilõuna 02.09-03.09.2021



Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	150,00	292,27	20,37	15,89	12,27
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat	50,00	36,90	4,99	0,91	0,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA )	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		654,77	93,45	21,48	21,21

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	160,00	292,27	20,37	15,89	12,27
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	36,90	4,99	0,91	0,38
	Keefirijook värskete marjadega	200,00	148,92	17,22	2,89	3,77
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		803,69	110,67	24,37	24,98

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

**Lihavaba toit 02.09-03.09.2021**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
------------------	--	-----------------	----------------------	------------------------------	------------------	------------------

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kikerhernepada	70,00	121,40	5,20	4,25	9,21
	Keedetud kartulid	100,00	70,29	14,27	0,54	2,89
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Hiiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	25,20	4,90	1,64	0,84
	Punase kapsasalat hernestega	50,00	36,36	6,86	2,95	1,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	109,60	9,51	5,09	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>788,58</b>	<b>113,12</b>	<b>27,57</b>	<b>28,98</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kapsa-porgandihautis	160,00	215,20	18,45	16,89	13,27
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	36,90	4,99	0,91	0,38
	Keefirijook värskete marjadega	200,00	148,92	17,22	2,89	3,77
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>726,62</b>	<b>108,75</b>	<b>25,37</b>	<b>25,98</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

## Koolilõuna 06.09-10.09.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada paprika ja tomatitega	160,00	237,49	24,57	15,84	14,51
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Pasta, keedetud (MAHE)	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Kaalika-mangosalat	50,00	36,00	6,41	0,06	0,56
	Ahjusuvikõrvits ürtidega	40,00	23,50	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		726,11	116,50	24,22	28,52

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	160,00	289,70	9,45	17,41	13,95
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kaalika-porgandisalat apelsiniga	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Kapsa-kurgi-paprikasalat	50,00	51,20	11,58	4,16	1,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Ploom (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		758,86	116,72	23,37	25,48

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	320,00	247,04	24,82	15,31	13,82
	Hapukoore	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	263,50	42,90	2,90	4,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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
	<b>Kokku:</b>		783,94	108,71	27,30	28,16

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha (MAHE)-pikkpoiss	80,00	226,00	16,60	8,19	13,00
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	155,71	32,57	1,36	4,26
	Hiiinapsasalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,10	3,69	2,30	1,78
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	56,30	5,05	3,50	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		838,79	114,52	28,66	28,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakkliha-hapukoorekaste	160,00	341,71	17,17	16,80	15,91
	Kartul, aurutatud (MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Värskekapsa-kurgi-tomatisalat	50,00	10,50	2,36	2,07	0,43
	Porgandi-kaalikasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	45,80	15,37	3,36	1,47
	Tee	200,00	0,80	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		759,01	115,02	24,20	28,24

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Lihavaba toit 06.09-10.09.2021**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Burgundiapada peediga	160,00	237,49	24,57	15,84	14,51
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Kaalika-mangosalat	50,00	36,00	6,41	0,06	0,56
	Ahjusuvikõrvitsidega	40,00	23,50	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		726,11	116,50	24,22	28,52

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kikerhernekarr	160,00	278,23	7,35	15,40	11,95
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kaalika-porgandisalat apelsiniga	50,00	34,12	9,07	0,14	0,25
	Kapsa-kurgi-paprikasalat	50,00	51,20	11,58	4,16	1,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Ploom (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		747,39	114,62	21,36	23,48

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Seeneseljanka	320,00	223,40	26,50	14,31	11,62
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	263,50	42,90	2,90	4,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	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
	<b>Kokku:</b>		760,30	110,39	26,30	25,96

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Läätsepikkpoiss	80,00	126,80	11,20	6,19	11,00
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	155,71	32,57	1,36	4,26
	Hiinakapsasalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,10	3,69	2,30	1,78
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	56,30	5,05	3,50	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		739,59	109,12	26,67	26,00

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene köögiviljapasta	280,00	514,23	57,12	21,04	19,90
	Värskekapsa-kurgi-tomatsalat	50,00	40,46	2,69	2,84	1,55
	Porgandi-kaalikasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	45,80	15,37	3,36	1,47
	Tee	200,00	0,80	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		763,49	112,88	28,07	27,01

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

**Koollõuna 13.09-17.09.2021**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealiha-hautis aedubadega	160,00	326,16	17,45	20,46	13,03
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kapsa-kaalikasalat päevaliliseemnetega	50,00	60,10	13,62	4,64	1,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,30
	<b>Kokku:</b>		745,15	115,69	27,19	26,25

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukala röösa koore-munakastmes tilliga	160,00	344,00	19,54	18,51	17,94
	Riis, aurutatud (MAHE)	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	30,90	2,23	2,11	1,26
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Porgandisalat jõhvikatega	50,00	36,30	7,81	0,46	0,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		784,00	111,41	24,45	28,30

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	320,00	280,32	22,91	20,13	17,28
	Hapukoor	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	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	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		814,32	110,50	28,31	26,25

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Bolgnese kaste veise (MAHE) hakklihast	160,00	301,23	8,40	21,80	14,68
	Pasta, keedetud (MAHE)	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	34,10	9,07	0,14	0,25
	Punasekapsasalat porruga	50,00	36,36	6,86	2,95	1,45
	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>		793,38	116,92	27,39	28,59

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	160,00	251,43	8,75	17,57	12,46
	Kartul, aurutatud (MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandisalat ananassidega	50,00	38,20	6,59	1,85	0,22
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		745,11	108,34	24,52	27,71

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



## Lihavaba toit 13.09-17.09.2021

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Hautis erinevate ubadega	160,00	316,25	14,20	18,46	10,30
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kapsa-kaalikasalat päevaliliseemnetega	50,00	60,10	13,62	4,64	1,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,30
	<b>Kokku:</b>		735,24	112,44	25,19	23,52

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Muna-kurgikaste tilliga	160,00	324,00	17,23	19,51	16,84
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	0,14	1,29
	Aurutatud brokkoli-liilkapsasegu	40,00	30,90	2,23	2,11	1,26
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Porgandisalat jõhvikatega	50,00	36,30	7,81	0,46	0,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		764,00	109,10	25,44	27,19

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Punapeedisupp punasekapsaga	320,00	250,32	20,91	18,20	15,40
	Hapukoore	20,00	43,80	0,76	4,24	0,66
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	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	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		784,32	108,50	26,38	24,37

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Läätsebolognese	160,00	241,45	5,48	18,97	13,24
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	34,10	9,07	0,14	0,25
	Punasekapsasalat porruga	50,00	36,36	6,86	2,95	1,45
	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>		733,60	114,00	24,56	27,15

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Tomati-nuikapsahautis selleriga	160,00	231,20	8,75	17,57	10,46
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandisalat ananassidega	50,00	38,20	6,59	1,85	0,22
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		724,89	108,34	24,52	25,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

**Koolilõuna 20.09-24.09.2021**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	160,00	318,86	21,91	18,11	14,00
	Pasta, keedetud	100,00	122,57	25,00	1,04	4,39
	Kartul, aurutatud (MAHE)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-tomatsalat	50,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Punapeedisalat	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,00
	<b>Kokku:</b>		779,86	113,05	24,69	25,14

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	160,00	321,70	27,56	22,40	15,41
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	32,70	5,37	0,64	0,54
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	29,30	3,60	1,36	0,78
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		724,52	108,61	28,31	26,54

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp riisiga	300,00	372,10	30,69	17,09	15,74
	Mustsõstrakissel kohupiimavahuga	160,00	302,14	51,20	7,25	7,23
	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	24,40	5,40	0,20	1,36
	<b>Kokku:</b>		836,64	116,81	25,53	29,06

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha (MAHE) roog köögiviljadega	160,00	321,40	24,50	24,80	18,60
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kapsa-porgandisalat paprikaga	50,00	36,90	6,14	2,04	0,60
	Hiiinakapsasalat maisi ja hernestega	50,00	26,90	4,26	0,14	1,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	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
	<b>Kokku:</b>		736,74	115,00	28,38	29,21

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm seahakklihaga	280,00	427,84	34,38	21,95	13,44
	Kodujuustu-tomatsalat	50,00	32,80	1,87	1,08	4,07
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	29,10	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirjook maasikatega	200,00	183,33	31,77	4,13	6,03
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		835,27	110,43	28,03	28,10

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

**Lihavaba toit 20.09-24.09.2021**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Köögilviljaorsoto	280,00	358,20	53,46	10,23	22,31
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Kapsa-tomatisalat	50,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Punapeedisalat	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,00
	<b>Kokku:</b>		756,02	107,28	27,66	28,83

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Valged oad tomatikastmes	160,00	321,40	26,50	22,02	16,17
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar,aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	32,70	5,37	0,64	0,54
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	29,30	3,60	1,36	0,78
	Aurutatud herne-porgandiseegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		724,22	107,55	27,93	27,30

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Köögilviljapüreesupp	300,00	287,00	22,67	16,62	15,31
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	307,90	51,20	7,25	7,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge / liilkapsas (PRIA)	100,00	24,40	5,40	0,20	1,36
	<b>Kokku:</b>		757,30	108,79	25,07	28,63

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Porgandi kotlet	80,00	179,00	15,07	10,71	10,07
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Koorekaste	70,00	134,82	5,11	12,00	1,72
	Kapsa-porgandisalat paprikaga	50,00	36,90	6,14	2,04	0,60
	Hiinakapsasalat maisi ja hernestega	50,00	26,90	4,26	0,14	1,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	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
	<b>Kokku:</b>		729,16	110,68	26,29	22,40

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm	280,00	398,00	31,99	20,42	12,50
	Kodujuustu-tomatisalat	50,00	32,80	1,87	1,08	4,07
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	29,10	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega	200,00	183,33	31,77	4,13	6,03
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		805,43	108,03	26,50	27,16

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.





## Koolilõuna 27.09-01.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		770,11	116,26	24,53	27,85

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõõgivilja-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	Süivesikud, 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
	Kapsasalat 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	Süivesikud, 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 27.09-01.10.2021



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

Teisipäev		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
	Kapsasalat 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 KOOLIIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.