

Koolilõuna 01.11-05.11.2021
PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihakaste 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
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	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
	Kokku:		784,38	116,01	24,98	27,16

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta-veise (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-päevalilleseemnesalat	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
	Kokku:		818,11	108,64	27,14	28,31

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-rukikamadessert 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
	Kokku:		728,72	109,25	27,86	29,22

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	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
	Kokku:		746,80	112,45	24,90	26,10

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-kõogiviljapada	140,00	385,65	26,45	15,24	3,65
	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
	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
	Kokku:		784,72	114,29	26,19	25,39

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 01.11-05.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatinekaste porruga	140,00	297,61	18,69	19,30	11,40
	Tatar, sömer, aurutatud	100,00	79,68	16,57	0,50	2,99
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	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
	Kokku:		780,99	115,73	26,08	26,56

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog köögiviljadega	250,00	378,40	44,25	12,10	10,77
	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
	Kokku:		800,26	109,64	25,24	26,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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
	Kokku:		722,06	108,25	25,16	26,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljakotlet	75,00	168,50	3,26	11,20	9,50
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	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
	Kokku:		727,30	111,45	25,20	23,60

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarook 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
	Kokku:		729,43	109,24	26,83	21,54

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 08.11-12.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste	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
	Kokku:		833,33	109,62	26,74	28,02

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azoo veiselihast (mahe)	160,00	332,15	21,60	22,50	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
	Kokku:		782,33	114,67	27,72	26,74

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
	Kokku:		723,20	108,78	26,35	27,55

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikattega	75,00	210,00	20,28	12,60	10,60
	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-tillisalad kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-apelsinisalad	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
	Kokku:		737,44	112,22	25,17	25,34

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiharoorog köögiviljadega	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
	Kokku:		721,99	108,86	24,60	27,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 08.11-12.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene köögiviljakaste	140,00	298,40	9,89	15,02	10,20
	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-tomatsalat	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
	Kokku:		824,90	108,87	25,43	27,14

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
	Kokku:		729,18	107,54	27,37	22,67

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
	Kokku:		721,20	107,53	25,05	25,55

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-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
	Kokku:		736,42	111,48	25,51	24,30

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-tomatsalat 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
	Kokku:		720,87	108,31	24,47	26,32

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 15.11.-19.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe) hakklihapaada 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
	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(PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		787,19	111,47	24,50	28,89

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	241,00	6,47	12,70	11,90
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	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
	Kokku:		750,14	103,46	21,70	26,07

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 värskestest 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
	Kokku:		816,10	108,12	27,74	28,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		744,70	107,91	27,20	28,22

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
	Kokku:		724,72	108,81	24,98	26,43

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 15.11.-19.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

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 (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		775,42	109,48	24,46	27,81

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad	140,00	221,20	14,47	18,60	10,98
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	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
	Kokku:		730,34	111,46	27,60	25,15

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
	Kokku:		786,10	107,38	26,74	27,59

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-köögiviljaroog	260,00	321,50	47,50	11,02	16,35
	Koorekaste	40,00	78,70	3,17	5,90	1,05
	Aurutatud herne-porgandisegu	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		724,60	109,13	25,35	26,89

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
	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
	Kokku:		723,11	108,71	25,89	26,93

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 22.11-26.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	300,00	381,20	41,60	20,14	17,98
	Jogurtikaste tilliga	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	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 (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		731,60	110,76	27,51	29,19

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe) hakklihakaste	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
	Kokku:		729,82	109,13	24,27	28,16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veise (mahe) lihaga	320,00	299,60	26,80	20,65	15,90
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		735,80	107,68	26,56	28,28

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	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
	Kokku:		728,61	109,17	24,89	25,80

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	80,00	225,36	15,60	19,00	9,98
	Kartul, keedetud (mahe)	160,00	121,14	27,89	0,16	3,13
	Porgandi-apelsiniasalat päevalilleseemnetega	50,00	48,00	4,52	2,65	1,50
	Kapsa-tomatsalat	50,00	15,50	2,54	0,11	0,50
	Keefiri-kamajook värske 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
	Kokku:		724,20	109,70	27,67	25,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 22.11-26.11.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenerisotto	300,00	378,21	41,02	18,89	16,89
	Jogurtikaste tilliga	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	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 (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		728,61	110,18	26,26	28,10

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsahautis	100,00	278,10	7,60	18,56	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
	Kokku:		776,52	111,63	24,96	28,38

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp	320,00	289,60	26,80	19,46	15,98
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		725,80	107,68	25,37	28,36

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
	Kokku:		720,01	108,17	24,87	26,80

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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-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
	Kokku:		733,44	109,50	24,54	26,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.