



Koolilõuna 29.11-03.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaguljašš sealihast	140,00	304,00	15,94	14,72	11,30
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Peedi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	54,40	6,34	2,86	1,54
	Värskekapsasalat paprikaga	50,00	32,40	3,45	2,04	0,53
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	24,10	3,45	1,29	0,26
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		811,29	110,95	25,06	26,51
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kanaga	280,00	412,32	47,80	12,16	6,32
	Koorekaste tilliga	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Kaalika-mangosalat	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Värskekapsasalat herneste ja maisiga	50,00	25,16	3,53	1,37	0,86
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		720,44	109,28	25,42	26,26
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp aedviljadega	320,00	305,92	24,96	13,32	15,10
	Apelsinikissell vahukoorega	150,00	193,40	44,01	6,71	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		729,78	110,39	24,29	26,07
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe) hautis porgandi ja paprikaga	160,00	261,40	22,80	16,46	12,34
	Aurutatud, kartul (mahe)	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		739,17	115,52	24,43	26,56
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis veise (mahe) hakklihaga	180,00	236,50	14,32	16,58	9,21
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,41
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
	Rukkikamajook	200,00	164,62	23,23	4,98	8,25
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		779,46	111,54	27,55	28,59

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 29.11-03.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljaguljašš	140,00	304,00	15,94	14,72	11,30
	Tatar, sõmer, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Peedi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	54,40	6,34	2,86	1,54
	Värskekapsasalat paprikaga	50,00	32,40	3,45	2,04	0,53
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	24,10	3,45	1,29	0,26
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		811,29	110,95	25,06	26,51

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog ubadega	280,00	412,32	47,80	12,16	6,32
	Koorekaste tilliga	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Kaalika-mangosalat	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Värskekapsasalat herneste ja maisiga	50,00	25,16	3,53	1,37	0,86
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		720,44	109,28	25,42	26,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljasupp	320,00	299,40	23,96	13,32	14,10
	Porgandi-apelsinikissell vahukoorega	150,00	193,40	44,01	6,71	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		723,26	109,39	24,29	25,07

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsekarri	160,00	251,40	22,80	18,46	13,32
	Aurutatud, kartulid	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		729,17	115,52	26,43	27,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljaorsoto	280,00	289,40	37,45	15,58	9,56
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,41
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
	Rukkikamajook	200,00	164,62	23,23	4,98	8,25
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		754,16	112,60	27,66	28,04

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 06.12-10.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise (mahe) lihist	140,00	268,45	11,50	15,10	9,50
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-tomatsalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalikasalat seesamiseemnetega	50,00	51,00	5,18	3,01	1,78
	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
	Õun (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		779,31	113,12	22,66	26,35

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes	160,00	226,17	14,95	16,16	13,71
	Kartulipüree	100,00	82,43	16,57	0,53	2,67
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Värskekapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-pirnisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	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	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		722,80	110,42	24,72	27,79

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veisehakklihaga (mahe)	300,00	315,20	43,90	13,80	12,40
	Kohupiimadessert, maasikapüree	160,00	298,03	27,81	10,63	8,14
	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/punane (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		811,93	107,81	28,06	28,81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealiharoorog	160,00	300,00	24,12	14,64	13,52
	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
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Punasekapsasalat porruga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		759,16	108,19	24,38	28,59

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov kanaliha ja ürtidega	320,00	436,48	62,76	19,71	14,85
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsa-maisisalat kikerhernestega	50,00	29,63	5,28	0,48	1,24
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		730,21	113,89	25,90	27,30

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 06.12-10.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene seenekaste	140,00	257,45	8,40	16,10	10,00
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,00
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kapsa-tomatsalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalikasalat seesamiseemnetega	50,00	51,00	5,18	3,01	1,78
	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
	Õun (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		768,31	110,02	23,66	26,70

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valged oad tomatikastmes	160,00	229,20	15,95	17,16	14,71
	Kartulipüree	100,00	82,43	16,57	0,53	2,67
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Värskekapsa-tillisalad kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgandi-pirnisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	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	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		725,83	111,42	25,72	28,79

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsesupp	300,00	301,20	43,60	13,02	12,80
	Kohupiimadessert, maasikapüree	160,00	298,03	27,81	10,63	8,14
	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/punane (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		797,93	107,51	27,28	29,21

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljakotlet	90,00	266,30	23,12	15,64	10,32
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	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
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Punasekapsasalat porruga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		753,26	109,52	26,63	27,23

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov aedviljade ja ürtidega	320,00	426,30	60,23	20,71	13,85
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsa-maisisalat kikerhernestega	50,00	29,63	5,28	0,48	1,24
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		720,03	111,36	26,90	26,31

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 13.12.-17.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	160,00	242,29	11,97	14,55	10,97
	Kartul, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Riis, aurutatud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Porgandi-õunasalat, päevalilleseemned	50,00	66,10	5,64	4,63	1,32
	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:		759,20	109,02	24,01	27,59

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog köögiviljade ja veise (mahe) lihaga	280,00	387,20	53,60	16,15	16,08
	Koorekaste tomatiga	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Värskekapsasalat tilliga	50,00	31,20	1,53	2,54	0,77
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	Kokku:		690,36	102,28	24,10	28,18

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalarassolik	320,00	279,34	15,40	8,40	13,70
	Piparkoogid	60,00	216,00	34,80	11,90	2,78
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		706,78	90,97	23,54	24,58

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune guljašš sealihast	160,00	256,00	14,40	16,11	13,60
	Pasta	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Värskekapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	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	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		692,34	103,80	21,71	25,47

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst, soekaste	140,00	277,00	15,98	11,00	10,90
	Keedetud kartulid	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hapukapsas	50,00	64,30	11,73	4,62	1,81
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	40,00	91,87	19,73	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		656,56	89,44	19,48	24,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 13.12.-17.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljaragu	160,00	224,10	10,87	15,60	8,40
	Kartul, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Riis, aurutatud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Porgandi-õunasalat, päevalilleseemned	50,00	66,10	5,64	4,63	1,32
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		751,31	110,29	25,14	25,45

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kikerhernestega	280,00	397,80	54,10	17,15	15,00
	Koorekaste tomatiga	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Värskekapsasalat tilli ja redisega	50,00	31,20	1,53	2,54	0,77
	Kaalika-porgandisalat	50,00	32,10	6,20	2,50	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	Kokku:		733,06	108,98	27,60	27,56

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik	320,00	249,80	13,50	7,40	14,50
	Käsitöö-piparkoogid	60,00	216,00	34,80	11,90	2,78
	Tee	200,00	131,07	23,73	3,84	1,97
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		808,31	112,80	26,38	27,36

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroo aedviljadega	280,00	391,20	53,87	15,11	15,60
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Värskekapsasalat porru ja idudega	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	3,23	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
	Pirn (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		722,10	108,18	24,85	26,38

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paprika-kõrvitsapada	140,00	256,10	14,65	11,40	9,56
	Ahjukartulid ürtidega	100,00	124,43	20,29	4,13	2,31
	Riis, aurutatud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hiinakapsasalat hernestega	50,00	34,50	2,23	2,56	1,00
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,30	11,73	4,62	1,81
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	80,00	43,84	3,80	2,04	2,58
	Leivatoodete valik	40,00	91,87	19,73	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		794,59	110,63	26,57	26,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 20.12-22.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstroogonov veise (mahe) lihast	140,00	322,00	16,47	16,10	11,90
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,52	0,85
	Kapsa salat tomatiga	50,00	36,20	4,18	2,12	0,54
	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	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		741,20	98,81	23,63	24,23

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seapraad, ahjus küpsetatud	70,00	234,00	16,80	8,30	10,80
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Hautatud hapukapsas	50,00	48,00	3,35	3,85	0,45
	Kõrvitsasalat	50,00	33,40	8,29	0,04	0,27
	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
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	Kokku:		730,00	95,76	24,43	23,64

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	250,00	233,00	15,02	14,10	12,12
	Mannavaht piimaga	160,00	261,50	49,61	6,49	4,49
	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:		696,70	102,48	24,17	24,37
	Kokku:		1393,40	204,96	48,34	48,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Lihavaba toit 20.12.-22.12.2021

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kõögiviljad võis	160,00	224,10	10,87	15,60	8,40
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,52	0,85
	Kapsa salat tomatiga	50,00	36,20	4,18	2,12	0,54
	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:		644,30	92,87	23,13	20,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroorog seentega	280,00	397,80	54,10	17,15	15,00
	Koorekaste tomatiga	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hautatud hapukapsas	50,00	48,00	3,35	3,85	0,45
	Kõrvitsasalat	50,00	33,40	8,29	0,04	0,27
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leivatoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Mandariin	100,00	40,40	9,60	0,10	0,90
	Kokku:		751,16	112,89	26,44	27,05

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja püreesupp	320,00	249,80	13,50	7,40	14,50
	Mannavaht piimaga	160,00	261,50	49,61	6,49	4,49
	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, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		733,70	104,83	17,64	27,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.