

## Koolilõuna 02.05-06.05.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste porruga	150,00	315,00	20,20	15,89	12,30
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kaalika-ananassisalad	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punasekapsalat linaseemnetega	50,00	77,90	7,15	6,04	2,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		822,44	115,59	26,70	28,33
<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	Böfstroonov veise (mahe)lihast	140,00	232,00	8,47	18,10	11,10
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsa-kurgisalat	50,00	20,60	2,39	0,07	0,43
	Porgandi-puuviljasalat	50,00	36,20	4,86	2,08	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		773,47	116,71	24,86	26,31
<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	Kalarassolik	320,00	302,30	34,50	13,02	14,92
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjahaht piimaga	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		820,60	115,58	26,11	27,25
<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	Koorene sealiharoor	150,00	279,64	21,93	15,75	12,75
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Hiinakapsalat tilli ja kikerhernestega	50,00	34,50	4,23	2,56	1,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		732,96	109,31	25,67	27,12
<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	Pasta (mahe)roog kana ja köögiviljadega	320,00	421,30	52,30	12,00	19,00
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Peedi-punasekapsalat	50,00	42,90	6,01	2,12	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		789,40	109,28	26,97	28,75

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 02.05-06.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad kooses kastmes	150,00	214,50	12,30	13,02	4,02
	Kartul, aurutatud	100,00		17,43	0,10	7,02
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kaalika-ananassisalad	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	77,90	7,15	6,04	2,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		646,51	107,69	23,83	25,12
<b>Teispäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine küüslaugu-paprikakaste	140,00	179,60	2,45	18,10	9,10
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsa-kurgisalat	50,00	20,60	2,39	0,07	0,43
	Porgandi-puuviljasalat	50,00	36,20	4,86	2,08	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		721,07	110,69	24,86	24,31
<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	Rassolnik	320,00	202,30	26,50	11,02	12,42
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjahaht piimaga	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		720,60	107,58	24,11	24,75
<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	Kikerhernekarri	150,00	268,90	19,80	13,90	10,02
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Hiinakapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	34,50	4,23	2,56	1,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		722,21	107,17	23,82	24,39
<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	Pastaroog seente ja köögiviljadega	320,00	352,10	50,10	9,06	13,40
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	Peedi-punasekapsasalat	50,00	42,90	6,01	2,12	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		720,20	107,08	24,03	23,15

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Koolilõuna 09.05-13.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihakaste	140,00	255,00	6,30	15,00	11,20
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Peedi-pirnisalat	50,00	29,20	5,05	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		800,77	113,12	23,90	27,02

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	150,00	263,57	24,57	15,32	9,00
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Kaalika-pirnisalat pähklitega	50,00	76,20	6,19	3,01	1,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		740,76	110,56	24,47	23,32

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)akliha-nuudlisupp selleriga	320,00	375,04	29,90	17,89	15,10
	Kohupiimakreem sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		803,64	116,31	27,42	28,70

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesami ahjukala kooseses kastmes	150,00	258,21	15,14	18,51	14,25
	Paste, aurutatud (mahe)	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		723,09	107,71	25,76	27,09

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	180,00	346,80	27,90	21,36	16,32
	Kartul, aurutatud (mahe)	150,00	113,57	26,14	0,15	2,94
	Kapsa-redisesalat	50,00	32,16	5,28	1,12	0,94
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,10	5,52	1,71	0,27
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		753,83	107,61	28,13	29,01

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



## Lihavaba toit 09.05-13.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene šapinjonikaste	140,00	175,30	2,30	15,00	8,40
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Peedi-pirnisalat	50,00	29,20	5,05	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		721,07	109,12	23,90	24,22

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljakotlet	100,00	170,30	16,60	7,32	8,20
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Kaalika-pirnisalat pähklitega	50,00	76,20	6,19	3,01	1,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		722,79	107,35	23,81	24,10

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja-nuudlisupp selleriga	320,00	292,10	21,06	14,30	11,04
	Kohupiimakreem sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		720,70	107,47	23,83	24,64

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine oapada	150,00	256,10	15,14	16,67	11,32
	Paste, aurutatud	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,80	3,36	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		720,97	107,71	23,92	24,16

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit	180,00	314,30	27,90	17,56	13,02
	Kartul, aurutatud	150,00	113,57	26,14	0,15	2,94
	Kapsa-redisesalat	50,00	32,16	5,28	1,12	0,94
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,10	5,52	1,71	0,27
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		721,33	107,61	24,33	25,71

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

## Koolilõuna 16.05-20.05.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,06	17,70	11,53
	Pasta, keedetud(mahe)	100,00	152,86	30,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	Porgandisalat virsikutega	50,00	35,10	5,27	1,71	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>815,17</b>	<b>116,52</b>	<b>25,37</b>	<b>27,39</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihauljašš	140,00	254,00	16,62	16,10	13,90
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Värskkapsa-sellerisalat	50,00	32,10	3,34	2,91	0,63
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	20,80	4,45	1,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>732,57</b>	<b>113,32</b>	<b>24,44</b>	<b>27,31</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja spinatiga	320,00	318,72	20,00	15,00	15,74
	Jogurti-kirsikreem röstitud kaerahelvestega	150,00	228,60	46,01	7,26	3,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>772,52</b>	<b>108,78</b>	<b>26,05</b>	<b>27,52</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid röösa koore-tillikastmes	150,00	283,93	21,49	18,00	12,21
	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
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,00	3,42	2,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,60	5,55	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>726,91</b>	<b>112,23</b>	<b>24,45</b>	<b>26,35</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov sealihaga	320,00	392,60	58,22	13,50	16,00
	Jogurti-tillikaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kaalika-apelsinisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Hiiinakapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	15,60	1,37	0,93	0,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>730,80</b>	<b>109,54</b>	<b>26,67</b>	<b>27,63</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 16.05-20.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	140,00	176,10	2,30	16,20	7,45
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	30,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	Porgandisalat virsikutega	50,00	35,10	5,27	1,71	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		721,27	110,76	23,87	23,31

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kaste kikerhernestega	140,00	244,30	10,62	15,90	11,90
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Värskekapsa-sellerisalat	50,00	32,10	3,34	2,91	0,63
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	20,80	4,45	1,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		722,87	107,32	24,24	25,31

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp	320,00	267,30	18,90	13,00	13,45
	Jogurti-kirsikreem röstitud kaerahelvestega	150,00	228,60	46,01	7,26	3,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		721,10	107,68	24,06	25,22

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandipikkpoiss	100,00	203,20	12,06	10,02	8,60
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,00	3,42	2,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,60	5,55	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		721,49	107,56	23,81	24,32

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov köögiviljadega	320,00	382,01	56,33	10,90	13,20
	Jogurti-tillikaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kaalika-apelsinisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Hiinakapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	15,60	1,37	0,93	0,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		720,21	107,65	24,07	24,83

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



## Koolilõuna 23.05-27.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada küüslauguga	140,00	255,00	7,70	14,90	10,30
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat tomatitega	50,00	27,50	4,15	1,32	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		799,07	113,62	24,04	26,04

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihalihakaste köögiviljadega	150,00	275,20	30,34	15,30	12,05
	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
	Kapsa-porgandisalat	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Kaalikasalat jõhvikatega	50,00	77,90	7,15	6,04	2,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		748,79	116,16	26,38	28,86

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tsilliga	320,00	259,40	22,46	13,09	15,27
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem marjakisselliga	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		800,70	108,46	26,36	28,39

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada sibula ja tomatitega	150,00	261,43	18,03	17,20	14,46
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat kurgiga	50,00	14,30	2,18	0,58	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirri (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		728,40	110,93	24,87	27,83

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog porgandite ja veise(mahe)hakklihaga	320,00	410,30	51,03	12,01	16,30
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	4,74	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		793,60	112,70	26,31	27,05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

## Lihavaba toit 23.05-27.05.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatinepada küüslauguga	140,00	181,30	3,30	14,70	8,70
	Täisterapasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,90	5,70	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat tomatitega	50,00	27,50	4,15	1,32	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		725,37	109,22	23,84	24,44

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneorsoto	320,00	329,60	51,01	6,30	11,05
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Kapsa-porgandisalat	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Kaalikasalat jõhvikatega	50,00	77,90	7,15	6,04	2,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		723,20	107,59	24,11	24,50

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tšilliga	320,00	179,40	21,46	11,03	12,27
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem marjakisselliga	160,00	299,00	45,01	7,32	3,71
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		720,70	107,46	24,29	25,39

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljajaguljašš	150,00	255,30	14,90	16,40	12,46
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,14	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat kurgiga	50,00	14,30	2,18	0,58	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		722,27	107,80	24,07	25,83

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog porgandite ja suvikõrvitsaga	320,00	337,60	46,06	9,70	14,30
	Koorekaste	60,00	75,30	4,76	7,34	1,58
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	4,74	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		720,90	107,73	24,00	25,05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.