

Koolilõuna 30.05-03.06.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste porgandite ja porruga	140,00	196,00	9,35	13,58	9,30
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	78,70	6,67	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	17,80	4,45	0,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		743,31	111,89	24,00	27,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(mahe)lihast	140,00	300,20	14,98	14,35	13,86
	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-kurgisalat	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		787,74	114,06	24,26	27,76

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp riisiga	300,00	352,80	29,04	11,92	15,36
	Kissell vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		771,90	107,65	24,12	27,95

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja küüslauguga	140,00	249,00	10,87	15,40	12,20
	Keedetud kartulid	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-sellerisalat	50,00	55,10	5,87	3,48	1,22
	Kapsasalat porruga	50,00	24,10	3,53	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		763,54	110,43	25,55	25,72

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliahaplov	250,00	422,50	41,75	19,75	16,00
	Kapsasalat	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Porgandisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Keefiri-marjajook	120,00	70,40	12,16	1,74	2,56
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		784,00	107,36	28,37	27,50

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lihavaba toit 30.05-03.06.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kaste porgandite ja porruga	140,00	173,30	5,36	13,48	5,30
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	78,70	6,67	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	17,80	4,45	0,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		720,61	107,90	23,90	23,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsehautis	140,00	236,20	8,40	13,90	10,23
	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-kurgisalat	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		723,74	107,48	23,81	24,13

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp riisiga	300,00	279,60	29,04	9,56	12,36
	Kissell vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		698,70	107,65	21,76	24,95

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljapada	140,00	206,30	8,08	13,90	11,02
	Lkeedetud kartulid	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-sellerisalat	50,00	55,10	5,87	3,48	1,22
	Kapsasalat porruga	50,00	24,10	3,53	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		720,84	107,64	24,05	24,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenerisotto	250,00	365,20	41,75	15,60	13,00
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Porgandisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Keefiri-marjajook	120,00	70,40	12,16	1,74	2,56
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		726,70	107,36	24,22	24,50

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 06.06-10.06.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihahautis aedubadega	140,00	233,00	11,80	15,10	10,30
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,80	4,49	2,09	0,51
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	49,90	4,78	3,29	1,01
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		770,51	112,49	25,36	27,12

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufileetükid tomatikastmes	140,00	279,00	19,76	14,50	13,00
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsaslat tilli ja porruga	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	0,30
	Kokku:		738,44	111,76	24,23	25,81

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	320,00	263,68	23,55	15,14	15,36
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leivakreem piimaga	160,00	211,00	40,70	6,31	4,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		722,08	107,40	27,40	28,90

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog hakkliahaga	300,00	405,60	54,12	16,10	17,60
	Koorekaste	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kapsa-tomatisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	Kapsasalat linaseemnega	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		721,60	108,28	25,92	28,38

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)pada rõõsa koore-tillikastmes	150,00	263,57	15,32	16,79	10,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-hapukurgisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	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
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		738,04	111,30	24,68	24,03

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 06.06-10.06.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine köögiviljahautis ubadega	140,00	185,60	7,40	13,74	8,45
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,80	4,49	2,09	0,51
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	49,90	4,78	3,29	1,01
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		723,11	108,09	24,00	25,27

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad koorekastmes	140,00	261,20	15,76	14,09	11,20
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsaslat tilli ja porruga	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	0,30
	Kokku:		720,64	107,76	23,82	24,01

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik	320,00	263,68	23,55	11,56	11,32
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leivakreem piimaga	160,00	211,00	40,70	6,31	4,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kokku:		722,08	107,40	23,81	24,86

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog	300,00	405,60	54,12	14,10	14,60
	Koorekaste	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kapsa-tomatisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	Kapsasalat seemnetega	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, 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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		721,60	108,28	23,92	25,38

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodujuustukaste kurgi ja tomatiga	150,00	253,60	12,35	15,79	10,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-hapukurgisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	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
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		728,07	108,32	23,68	24,03

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.