

## Koolilõuna 31.10-04.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	160,00	344,00	23,97	18,51	10,29
	Tatar, sõmer, aurutatud	125,00	100,00	20,71	0,63	3,73
	Bulgur, aurutatud	125,00	153,04	32,68	0,99	5,07
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,36	2,23	0,08	0,50
	Porgand, roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	50,00	44,40	4,51	2,37	2,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>868,29</b>	<b>127,06</b>	<b>25,96</b>	<b>28,96</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartul, aurutatud	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
	Kuskus, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,72	4,46
	Koorekaste tilliga	50,00	77,91	3,41	7,55	0,77
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Punapeet, porru, pähklipuru, salatikaste	50,00	69,10	6,80	4,40	1,29
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>809,00</b>	<b>123,91</b>	<b>26,39</b>	<b>27,00</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	350,00	254,80	22,82	15,32	12,74
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstra(mahe)kisselliga	200,00	333,13	58,71	12,22	10,29
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	50,00	12,75	3,10	0,10	0,38
	<b>Kokku:</b>		<b>793,48</b>	<b>118,90</b>	<b>31,18</b>	<b>31,35</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhiko sealihapada	160,00	294,86	22,40	17,60	10,63
	Tatar, aurutatud	125,00	130,54	26,61	0,94	4,54
	Riis, aurutatud	125,00	152,14	31,43	0,86	5,50
	Kurgi-rohelisesibulasalat	50,00	16,90	1,26	1,25	0,33
	Punane kapsas, salatikaste, linaseemned	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>847,44</b>	<b>123,47</b>	<b>27,66</b>	<b>30,94</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Täisterapasta-hakkliharoog	300,00	475,50	51,90	16,80	15,45
	Tomati-ürdikaste	50,00	40,25	2,88	2,58	1,46
	Porgandi- pirni-päevaliliseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punane kapsas, porru, idud, salatikaste	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
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>906,01</b>	<b>118,01</b>	<b>30,46</b>	<b>31,17</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

## Koolilõuna 07.11-11.11.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Carbonara kaste veisehakkliha(mahe) ja peekoniga	160,00	248,00	2,83	16,23	9,83
	Täisterapasta	200,00	305,43	63,86	1,91	10,31
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	50,00	27,03	3,05	1,60	0,53
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikas, seesamiseemned, salatikaste	50,00	61,60	5,29	4,31	1,35
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>871,75</b>	<b>121,56</b>	<b>27,54</b>	<b>29,99</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff seahakklihaga	380,00	473,73	69,67	21,79	18,24
	Jogurtikaste	60,00	33,45	2,79	1,50	2,21
	Hiiinakapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	86,00	3,28	6,93	3,05
	Punane kapsas, apelsinid, salatikaste	50,00	25,27	3,91	1,08	0,53
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	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>		<b>859,55</b>	<b>127,42</b>	<b>34,84</b>	<b>31,97</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	300,00	250,80	24,48	10,66	17,16
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	200,00	336,25	50,51	11,41	3,43
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>837,35</b>	<b>118,44</b>	<b>27,91</b>	<b>29,85</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikattega	100,00	266,67	21,60	14,57	14,13
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	65,36	15,50	0,17	1,62
	Riis (mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Jogurti-kurgikaste	60,00	32,63	2,54	2,42	1,91
	Kaalikas, porgand, ananass, mahl	50,00	19,90	4,97	0,12	0,42
	Kurgisalat porruga	50,00	25,90	1,66	2,07	0,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>789,06</b>	<b>121,89</b>	<b>23,94</b>	<b>31,24</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	160,00	306,29	23,04	19,82	12,91
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	93,75	21,79	0,13	2,45
	Tatar, sõmer, aurutatud	125,00	100,00	20,71	0,63	3,73
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, tomat, kikerhersed, salatikaste	50,00	24,90	5,04	0,30	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>794,84</b>	<b>123,54</b>	<b>25,44</b>	<b>29,28</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILIA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

## Koolilõuna 14.11-18.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite, herneste ja maisiga	160,00	336,00	17,02	19,58	13,51
	Tatar, sõmer, aurutatud	125,00	100,00	20,71	0,63	3,73
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Peet, õun, salatikaste	50,00	26,30	5,81	1,46	0,36
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	1,07	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>831,64</b>	<b>121,56</b>	<b>26,40</b>	<b>28,13</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis veise(mahe)hakklihaga	160,00	321,14	23,73	16,99	12,80
	Kartul(mahe), aurutatud	250,00	187,50	43,57	0,25	4,89
	Porgand, õlikaste, kõrvitsaseemned	50,00	53,20	4,30	3,46	2,07
	Tomatisalat ürtidega	50,00	22,30	2,58	1,34	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>823,64</b>	<b>122,07</b>	<b>25,59</b>	<b>28,23</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	350,00	280,00	30,80	14,42	15,82
	Kakaopuding maasika(mahe)püreega	200,00	348,13	48,00	12,75	5,81
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	50,00	14,50	3,41	0,13	0,56
	<b>Kokku:</b>		<b>835,43</b>	<b>116,48</b>	<b>30,84</b>	<b>30,14</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	160,00	298,29	15,39	14,51	12,46
	Ahjukartulid köömnetega	125,00	185,71	32,32	5,38	3,80
	Tatar, sõmer, aurutatud	125,00	100,00	20,71	0,63	3,73
	Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	40,60	3,15	2,76	1,81
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	56,10	6,15	2,22	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- 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
	<b>Kokku:</b>		<b>898,80</b>	<b>120,58</b>	<b>28,87</b>	<b>30,20</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)hautis paprika ja selleriga	160,00	252,57	18,18	16,00	9,37
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	93,75	21,79	0,13	2,45
	Pasta/ täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Punane kapsas, till, porru, salatikaste	50,00	22,92	3,14	1,14	0,55
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	55,60	4,00	3,80	2,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>823,91</b>	<b>125,56</b>	<b>25,94</b>	<b>29,42</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

## Koolilõuna 21.11-25.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega(riis-mahe)	300,00	537,00	66,00	22,01	18,60
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	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
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>831,80</b>	<b>119,82</b>	<b>28,62</b>	<b>28,67</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-lõhevorm porru ja juustuga	300,00	442,50	55,20	13,05	20,40
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Aurutatud herne-porgandisegu	50,00	42,63	5,01	2,61	0,56
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	4,92	3,02	1,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>867,03</b>	<b>119,35</b>	<b>29,99</b>	<b>31,23</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veise(mahe)lihaga	350,00	235,20	21,00	17,25	17,08
	Marjatarretis vanillikastmega	200,00	387,73	63,83	7,87	6,31
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	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>		<b>825,13</b>	<b>122,68</b>	<b>28,69</b>	<b>31,15</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta-hakkliharoog türgi ubadega	300,00	513,00	70,80	15,30	18,90
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Porgand, mais, õlikaste, seesamiseemned	50,00	59,00	6,97	3,09	1,67
	Kapsasalat hapukurgiga	50,00	16,30	2,67	0,60	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>854,90</b>	<b>119,05</b>	<b>29,42</b>	<b>29,90</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	180,00	222,43	15,81	15,62	11,06
	Kartul(mahe), keedetud	200,00	151,43	34,86	0,21	3,91
	Porgandi-apelsinisalat päevallilseemnetega	50,00	63,00	4,53	4,65	1,51
	Punapeet, hapukurk, salatikaste	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	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>		<b>788,46</b>	<b>116,52</b>	<b>28,22</b>	<b>28,85</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.