



## Koolilõuna 09.01-13.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	150,00	278,68	29,57	12,11	9,59
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,70	3,93	1,34	0,50
	Kapsas, pirn, salatikaste, maapähklid	50,00	51,23	3,96	3,65	0,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Kapsas	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>823,37</b>	<b>127,24</b>	<b>21,80</b>	<b>25,89</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihad	70,00	245,60	30,25	13,80	8,59
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Tomatikaste	50,00	39,20	6,21	1,65	0,87
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>773,35</b>	<b>120,48</b>	<b>26,27</b>	<b>24,02</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	350,00	315,84	35,84	16,66	15,12
	Vanillikissell vaarikakastmega	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
	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	25,44	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>812,84</b>	<b>116,63</b>	<b>28,82</b>	<b>28,91</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha suvikõrvitsa ja kikerhernestega	150,00	255,21	21,58	16,71	11,45
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	160,89	35,89	0,32	3,13
	Kuskuss, aurutatud	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	Peedi-õunasalat juurselleriga	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Jääsalat, porgand, hapukapsas, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	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	25,44	1,04	4,73
	Kapsas punane/valge	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>872,11</b>	<b>129,41</b>	<b>27,91</b>	<b>30,13</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha ja ürtidega	350,00	476,28	72,24	15,82	14,01
	Jogurtikaste maitserohelisega	50,00	14,00	2,36	0,55	0,86
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	29,60	1,47	2,13	0,79
	Punane kapsas, porr, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Hapupiimajook marjadega	100,00	40,40	3,06	2,76	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>859,08</b>	<b>127,01</b>	<b>27,99</b>	<b>27,55</b>

Nädala keskmine: 828,15 124,16 26,56 27,30

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 16.01-20.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane seahakkpada punaste ubadega ja maisiga	150,00	235,82	21,00	15,11	10,34
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Porgandisalat jõhvikate ja piiriga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsas, kaalikas, linaseemned, salatikaste	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,38	8,85	0,91	0,83
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>813,94</b>	<b>130,95</b>	<b>24,94</b>	<b>26,50</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	150,00	285,96	17,04	18,11	9,27
	Kartul, aurutatud	125,00	65,36	13,18	0,79	2,36
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	125,00	198,21	42,68	0,78	4,46
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Punapeet, õunad, porru, salatikaste	50,00	26,50	3,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>811,44</b>	<b>118,81</b>	<b>24,88</b>	<b>24,65</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	350,00	379,40	47,46	22,12	12,43
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	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	21,20	0,87	3,94
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>884,64</b>	<b>130,55</b>	<b>31,88</b>	<b>26,25</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala tomatise köögiviljakastemes	140,00	240,90	21,69	15,60	13,70
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	93,75	21,79	0,13	2,45
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	125,00	198,21	42,68	0,78	4,46
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	19,20	1,97	1,32	0,74
	Punapeet, õunad, salatikaste	50,00	26,50	3,90	0,46	0,36
	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	21,20	0,87	3,94
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>794,76</b>	<b>132,07</b>	<b>21,70</b>	<b>29,17</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja hakklihaga	350,00	575,40	69,44	20,44	17,64
	Hiinakapsas, seemnevalik, paprika, salatikaste	50,00	29,50	10,35	2,11	0,62
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	63,50	9,13	4,17	2,18
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>865,80</b>	<b>121,07</b>	<b>30,34</b>	<b>28,88</b>

Nädala keskmine: 834,12 126,69 26,75 27,09

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



## Koolilõuna 23.01-27.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooreses sinepikastmes hautatud sealihatükid ubadega	150,00	291,00	29,57	14,04	10,25
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Punane kapsas, kurk, päevalilleseemned, salatikaste	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>823,41</b>	<b>123,87</b>	<b>25,53</b>	<b>27,61</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapus kastmes kana seesamiseemnetega	150,00	252,00	21,54	12,43	6,69
	Kuskuss, aurutatud	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	50,00	60,00	4,55	4,66	2,09
	Peet, redis, kikerhersed	50,00	20,00	4,82	0,64	0,88
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>828,49</b>	<b>127,86</b>	<b>22,50</b>	<b>25,68</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp sealihaga	350,00	266,70	31,64	17,50	13,08
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem marjakisselliga	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	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	25,44	1,04	4,73
	Kapsas punane/valge	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>813,74</b>	<b>117,67</b>	<b>29,63</b>	<b>28,53</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-veise(mahe)hakklihahautis porganditega	180,00	365,91	30,60	17,43	12,29
	Kartul(mahe), aurutatud	150,00	132,50	30,50	0,18	3,43
	Kaalikas, seller, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	50,00	23,88	1,79	1,61	0,74
	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	25,44	1,04	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>819,79</b>	<b>116,23</b>	<b>29,14</b>	<b>27,24</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	350,00	602,00	69,72	24,50	15,54
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Hiinakapsas, tomat, hersed, salatikaste	50,00	16,30	3,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	25,44	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>929,80</b>	<b>123,44</b>	<b>31,05</b>	<b>29,53</b>

Nädala keskmine: 843,04 121,81 27,57 27,72

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV