



Koolilõuna 09.01-13.01.2023

LIHAVABA

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine köögiviljakaste	140,00	268,10	27,90	13,90	8,95
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		683,33	97,84	23,02	21,61

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss läätседega	70,00	249,40	29,60	13,80	10,30
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	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 (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		694,26	102,47	25,73	22,91

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Brokkoli-lillkapsasupp	250,00	201,40	20,80	11,50	10,80
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		675,40	97,35	23,49	23,80

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud suvikõrvits kikerhernestega	140,00	241,30	22,60	15,60	10,69
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,18	1,75
	Kuskuss, aurutatud	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		697,46	97,28	26,10	24,78

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog ürtidega	250,00	340,20	45,60	10,30	10,01
	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, porru, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Hapupiimajook marjadega	150,00	60,60	4,59	4,14	3,22
	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 (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		720,20	97,66	23,68	23,83

Nädala keskmine: 694,13 98,52 24,40 23,39

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 16.01-20.01.2023****LIHAVABA**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane pajaroog punaste ubadega ja maisiga	140,00	276,30	30,50	14,10	9,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	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	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	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 (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		739,08	115,19	23,34	22,79

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimne karri kõrvitsa ja bataadiga	140,00	275,90	24,90	15,60	10,35
	Kartul, aurutatud	70,00	36,60	7,38	0,44	1,32
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	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 (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		685,40	102,10	21,68	22,73

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kümne köögiviljasupp läätsedega	250,00	203,60	19,60	10,25	9,24
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		708,84	102,69	20,01	23,06

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine šampinjoni-kikerherne kaste	140,00	240,90	24,10	15,60	13,70
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	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 (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		666,30	106,12	21,31	26,13

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja lillkapsaga	250,00	411,00	46,70	14,30	14,10
	Hiiinakapsas, 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 (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		701,40	98,33	24,20	25,34

Nädala keskmine: 700,20 104,89 22,11 24,01

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 23.01-27.01.2023****LIHAVABA**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koore sesinapikastmes hautatud suvikõrvits	140,00	233,00	24,90	12,10	8,14
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Punane kapsas, kurk, päevaliliseemned, salatikaste	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
	Värskekapsa-tomatsalat 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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		657,00	96,26	23,09	22,00

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapus kastmes kõõgiviljad seesamiseemnetega	140,00	236,90	23,40	11,80	6,58
	Kuskuss, aurutatud	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		683,90	102,22	21,36	21,94

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp lihata	250,00	179,00	19,90	11,73	8,45
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		703,04	101,69	23,69	23,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja lillkapsaga	140,00	275,00	22,30	15,70	9,65
	Kartul(mahe), aurutatud	120,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalikas, seller, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
	Peedi-punasekapsasalat õunttega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusvikikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		674,60	97,23	26,87	22,98

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog juustu ja porruga	250,00	430,00	46,70	17,00	10,20
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Hiiinakapsas, tomat, herned, 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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		734,80	96,18	23,38	23,41

Nädala keskmine: 690,67 98,72 23,68 22,69

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV