

Koolilõuna 30.01-03.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lillkapsakaste šampinjonidega	140,00	240,30	20,35	13,90	7,01
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	55,60	4,18	3,54	1,08
	Valge peakapsas, porgand, mais, salatikaste	50,00	51,23	3,96	3,65	1,13
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		709,79	99,39	25,53	20,95

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopärane bataadi-läätsehautis	140,00	266,30	29,60	13,80	8,80
	Kartul, aurutatud	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Porgandisalat jõhvikate ja maapähklitega	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Peet, kaalikas, hapukapsas, salatikaste	50,00	51,30	5,14	3,01	1,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		689,66	101,94	23,77	21,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljasupp muna ja porruga	250,00	189,30	25,90	6,60	7,21
	Jogurti-maasikadessert	160,00	291,00	34,30	12,30	5,42
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		693,46	95,60	23,03	21,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Herne-paprika pajaroog	140,00	241,30	22,60	12,78	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)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		708,42	98,23	23,79	25,42

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimne pasta bolognese	140,00	174,30	17,45	12,60	4,26
	Täisteramakaron	140,00	186,00	35,40	1,46	6,14
	Hiinakapsasalat valge redisega, maitserohelisega	50,00	27,60	3,15	1,25	0,79
	Porgand, punane kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Marjasmuuti	100,00	25,30	10,80	0,21	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		701,86	110,79	22,59	21,26

Nädala keskmine: 700,64 101,19 23,74 22,05

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 06.02-10.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pajaroog suvikõrvitsa ja ananassiga	140,00	266,30	19,50	15,60	6,21
	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
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	3,82	1,02	0,84
	Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		697,44	97,18	23,30	19,93

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätse panniroog tomatitega	140,00	256,30	14,90	15,90	7,56
	Kartul(mahe), aurutataud	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)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		676,76	93,05	22,49	20,58

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsarõõs lihata	250,00	236,40	32,80	14,30	6,21
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti panna cotta kirsikastmega	160,00	189,60	32,60	3,16	6,25
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	Kokku:		666,96	98,78	23,84	21,96

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sidruni-ürdikastmes ahjukõõgiviljad	140,00	196,30	13,48	12,30	6,32
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	59,80	9,27	1,59	1,78
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Kõrvitsa-porgandisalat linaseemnetega	50,00	32,80	3,76	1,42	0,87
	Peet, jääsalat, kikerhersed, salatikaste	50,00	52,00	5,01	3,21	1,13
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		679,06	96,42	22,89	20,70

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit kõrvitsa ja kruupidega	140,00	211,10	33,60	9,65	7,65
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga	50,00	69,30	2,36	5,99	1,73
	Peedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	50,40	3,31	1,33	1,76
	Porgand, porrulauk, mais, salatikaste	50,00	40,20	4,23	1,26	1,11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		700,06	105,00	22,40	23,89

Nädala keskmine: 684,06 98,09 22,98 21,42

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 13.02-17.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne-paprika pada	140,00	214,30	20,00	13,10	7,14
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/täisterapasta	70,00	107,00	21,00	0,67	3,61
	Hiinakapsa-hapukurgisalat	50,00	54,40	6,37	2,19	1,17
	Porgand, kapsas, hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		699,86	103,61	22,52	23,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mahe köögiviljakarri mango ja jogurtiga	140,00	278,30	23,40	14,20	7,59
	Kuskuss, aurutatud	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Riis, 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)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		736,26	103,17	24,27	23,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp	250,00	256,30	38,50	14,64	9,65
	Õuna-rukkileivavaht piimaga	160,00	230,30	27,93	4,06	3,15
	PRIA Piimatooted (piim(mahe) 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	Kokku:		705,36	99,43	22,93	21,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud köögiviljad türgi ubade ja mustade ploomidega	140,00	275,00	22,30	15,70	9,65
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Nuikapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	23,50	6,89	2,13	1,28
	Peet, porrulauk, kikerhersed, salatikaste	50,00	37,40	5,79	2,10	1,46
	PRIA Piimatooted (piim (mahe)50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		701,56	104,58	24,49	24,70

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune riisivorm brokkoliga	250,00	369,10	44,80	14,00	10,20
	Jogurti-kodujuustukaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, hiinakapsas, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	31,20	5,23	1,56	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		694,96	99,21	23,38	23,85

Nädala keskmine: 707,60 102,00 23,52 23,49

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 20.02-23.02.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsa-baklažaanihautis	140,00	255,60	24,90	12,10	6,25
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-porgandisalat	50,00	21,70	4,23	1,58	0,50
	Hiinakapsas, valge redis, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		676,06	104,87	20,12	19,29

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp lihata	250,00	198,30	25,90	9,65	6,29
	Vastlakukkel vahukoorega	100,00	312,50	40,10	13,90	6,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		720,56	99,72	27,73	21,22

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiljaragu aprikoosidega	140,00	244,32	23,65	11,73	8,45
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	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
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		628,18	95,80	22,50	22,04

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsa-tofu kotletid metsaseentega	140,00	266,70	19,60	10,36	5,23
	Külm koorekaste hapukurgiga	50,00	31,25	1,85	1,80	4,17
	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
	Punase kapsa virsiku salat seesamiseemnetega	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
	Peet, kaalikas, paprika, salatikaste	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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:		694,51	96,90	23,00	22,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Nädala keskmine: 679,83 99,32 23,34 21,27

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV