

Koolilõuna 06.03-10.03.2023

LIHAVABA

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsakaste	140,00	194,60	9,36	12,39	7,00
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	49,50	3,16	3,06	1,64
	Porgand, kaalikas, pirn, salatikaste	50,00	20,00	3,93	0,13	0,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- 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:		664,56	95,92	20,61	23,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine aedvilja hautis	140,00	242,30	18,65	11,30	7,80
	Kartul, aurutatud	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalt porru ja tilliga	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punane kapsas, hapukurk, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,23	3,13	2,05
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		661,76	93,08	19,80	22,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögililja-läätseesupp	250,00	244,00	25,70	16,78	12,36
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht kirsikisselliga	160,00	200,00	32,40	5,18	3,98
	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	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		679,36	97,28	28,24	25,07

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mooritud juurviljad	140,00	200,30	20,00	12,78	10,69
	Riisisegu (must, punane, valge(mahe)), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Kapsa-õunasalat päevaliliseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Juurseller, hapukapsas, paprika, salatikaste	50,00	15,00	2,57	1,15	0,49
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		657,36	103,99	20,79	24,17

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljapada edamame ubadega	140,00	156,00	8,60	10,30	7,89
	Kauboikartul	70,00	81,80	14,20	1,60	1,79
	Kuskuss	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Porgandisalat rohelise sibulaga	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Peet, hiinakapsas, rohelised herved, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,90	3,40	3,16	2,66
	Kamajook	100,00	92,20	12,70	2,44	4,11
	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	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		718,70	104,12	22,42	27,84

Nädala keskmine: 676,35 98,88 22,37 24,67

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 13.03-17.03.2023

LIHAVABA

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-paprika pada hernestega	140,00	174,60	10,25	10,44	7,20
	Tatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Pasta, aurutatud	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	35,10	2,58	1,46	0,98
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	28,96	3,22	0,20	1,07
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		639,12	95,12	17,14	22,98

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukõgiviljad seesamiseemnetega	140,00	196,30	13,48	12,30	6,32
	Kartul, aurutatud	70,00	59,80	9,27	1,59	1,78
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kõrvitsa-niukapsasalat linaseemnetega	50,00	30,90	3,45	1,37	0,88
	Kapsas, valge redis, kikerhernes, salatikaste	50,00	52,30	5,02	3,01	1,02
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand(PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		632,06	88,32	22,56	19,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kõgiviljasupp	250,00	274,50	19,00	10,36	9,96
	Maisimannapuding marjakisselliga	160,00	218,00	36,10	5,75	4,49
	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	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		711,26	94,50	20,34	23,62

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätse-peedi pikkpoiss	70,00	106,36	5,66	5,69	7,22
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Ahjukartulid(mahe) köömnetega	70,00	105,00	16,10	3,01	2,13
	Riisisegu(must, punane, valge)	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	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	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		712,42	100,70	24,89	24,04

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bataadi-kikerherne hautis	140,00	200,66	19,00	14,22	7,02
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi-tomatisalat hernevõrsetega	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	60,00	3,87	3,15	2,91
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		681,52	102,77	24,25	24,42

Nädala keskmine: 675,28 96,28 21,84 23,00

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 20.03-24.03.2023

LIHAVABA



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsahautis aedubadega	140,00	278,30	20,00	13,10	7,14
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
	Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		710,40	98,42	23,33	22,07

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne kaste	140,00	200,30	18,60	14,66	8,60
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Kartul, 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, kikerherned, 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
	Porgand(PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		612,86	95,28	23,64	23,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsaga	250,00	165,30	14,30	11,73	7,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	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	24,60	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		706,76	96,73	20,95	20,22

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsakotletid	140,00	200,30	18,60	14,66	8,60
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Hiiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
	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	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,20	0,00
	Kokku:		695,76	98,77	30,01	22,14

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud lillkapsas tomati ja küüslauguga	140,00	200,30	10,25	13,61	9,98
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Porgandi-ananassisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- 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:		686,26	98,93	22,88	26,16

Nädala keskmine: 682,41 97,63 24,16 22,91

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 27.03-31.03.2023

LIHAVABA



 FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätse-kõrvitsa karri	140,00	268,30	20,90	13,20	7,26
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- 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:		710,56	104,85	20,95	20,89

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud juurviljad leemes	140,00	234,00	17,60	14,10	8,80
	Kartul, aurutatud	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhernes, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		672,76	98,48	23,12	22,97

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-tähestikusupp	250,00	208,00	21,70	16,70	8,30
	Karamellpuding toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	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	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		701,46	97,28	23,53	24,98

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Röstitud aedviljad kastmes	140,00	211,25	15,85	11,80	14,17
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kuskuss	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	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(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:		621,21	91,40	22,97	28,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Vürtsikas baklažaanikaste tomatite ja paprikaga	140,00	215,60	9,65	13,58	6,68
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
	Hiiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		714,56	99,97	22,89	23,81

Nädala keskmine: 676,50 98,00 22,64 24,44

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV