

**Koolilõuna 06.03-10.03.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursestroganov	150,00	279,64	7,49	16,82	9,54
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Tatar / toortatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>896,31</b>	<b>126,05</b>	<b>25,57</b>	<b>30,66</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala-hautis	150,00	258,21	22,62	15,54	10,82
	Kartul, aurutatud	125,00	88,57	18,93	0,61	2,70
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>791,23</b>	<b>123,73</b>	<b>24,10</b>	<b>28,49</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõõgivilja-läätsesupp veiselihaga	350,00	308,00	30,94	16,45	19,60
	Hapukoore	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>755,40</b>	<b>106,49</b>	<b>27,57</b>	<b>32,46</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mooritud kana juurviljadega	150,00	214,39	22,65	15,57	8,96
	Riisisegu (must, punane, valge(mahe)), aurutatud	125,00	198,21	42,68	0,78	4,46
	Tatar / toortatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	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)	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>821,31</b>	<b>139,14</b>	<b>23,93</b>	<b>26,36</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedvilja-hakklihapada	150,00	169,00	7,70	14,40	6,90
	Kaiboikartul	125,00	146,07	25,36	2,86	3,20
	Kuskuss	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	Porgandisalat roheline sibulaga	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Peet, hiinakapsas, rohelised herned, 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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>885,91</b>	<b>132,42</b>	<b>28,33</b>	<b>31,46</b>

Nädala keskmine: 830,03 125,56 25,90 29,88

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 13.03-17.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada paprika ja tomatitega	150,00	209,25	10,18	15,92	9,64
	Tatar , aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	Pasta , aurutatud	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	55,00	10,70	0,38	1,39
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	28,96	3,22	0,20	1,07
	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	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>840,38</b>	<b>135,17</b>	<b>22,06</b>	<b>30,62</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha kõogiviljakastmes	80,00	120,38	7,54	8,15	6,40
	Kartul, aurutatud	50,00	42,71	6,62	1,14	1,27
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Ahjuporgand	125,00	98,00	13,83	2,28	2,08
	Kõrvitsa-nuikapsasalat linaseemnetega	50,00	30,90	3,45	1,37	0,88
	Kapsas, valge redis, kikerherned, salatikaste	50,00	52,30	5,02	3,01	1,02
	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	1,04	4,73
	Pirn	100,00	32,40	14,10	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>711,63</b>	<b>103,41</b>	<b>19,82</b>	<b>22,36</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	350,00	443,80	24,92	15,82	13,72
	Maisimannapuding marjakisselliga	160,00	218,00	36,10	5,75	4,49
	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	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>892,60</b>	<b>104,39</b>	<b>25,46</b>	<b>27,53</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	150,00	236,25	11,48	16,99	16,50
	Koorekaste	125,00	246,00	9,93	21,55	3,30
	Ahjukartulid(mahe) kõõmnetega	125,00	187,50	28,75	5,38	3,80
	Riisisegu(must, punane, valge), aurutatud	50,00	79,29	17,79	0,29	1,79
	Hiiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemneseugu	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	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	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>1052,74</b>	<b>121,98</b>	<b>51,03</b>	<b>36,41</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise(mahe)lihast	150,00	202,50	17,68	14,93	8,58
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Porgandi-tomatiasalat hernevõrsetega	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemneseugu	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kapsas	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>820,96</b>	<b>132,60</b>	<b>25,21</b>	<b>30,04</b>

Nädala keskmine: 863,66 119,51 28,72 29,39

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 20.03-24.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	150,00	305,78	20,11	17,04	12,21
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>835,32</b>	<b>121,20</b>	<b>27,26</b>	<b>30,01</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)-kikerherne kaste	80,00	148,74	10,23	8,69	5,52
	Bulgur, aurutatud	125,00	153,04	29,29	0,98	5,07
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	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)	50,00	27,40	2,38	1,28	1,61
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	100,00	230,00	42,40	1,74	7,88
	Porgand(PRIA)	60,00	19,44	5,10	0,12	0,36
	Õun	100,00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	<b>Kokku:</b>		<b>#DIV/0!</b>	<b>#DIV/0!</b>	<b>#DIV/0!</b>	<b>#DIV/0!</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	350,00	250,60	26,46	22,02	18,90
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	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	1,04	4,73
	Kapsas	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>781,90</b>	<b>112,48</b>	<b>28,76</b>	<b>31,26</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	150,00	348,75	25,13	18,64	21,56
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	65,36	15,50	0,18	1,63
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	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	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	13,50	0,20	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>909,45</b>	<b>127,20</b>	<b>33,65</b>	<b>36,01</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	150,00	268,93	9,50	15,39	9,54
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Tatar / toortatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>901,60</b>	<b>130,18</b>	<b>25,18</b>	<b>30,51</b>

Nädala keskmine: #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 27.03-31.03.2023**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalkunikaste röösa koorega	150,00	258,21	14,18	17,68	14,46
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	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)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>816,54</b>	<b>126,06</b>	<b>25,28</b>	<b>30,54</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	150,00	250,71	18,86	15,11	13,71
	Kartul, aurutatud	125,00	131,79	25,71	2,39	2,95
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
	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	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>803,42</b>	<b>124,14</b>	<b>25,12</b>	<b>30,97</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	350,00	291,20	30,38	23,38	11,62
	Karamellpuding toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	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	1,04	4,73
	Peakapsas	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>796,70</b>	<b>109,93</b>	<b>29,87</b>	<b>28,45</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukala köögiviljadega	150,00	293,89	22,31	12,96	10,22
	Kartul(mahe), aurutatud	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
	Kuskuss	125,00	152,14	29,82	0,86	5,50
	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)	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	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>821,81</b>	<b>122,52</b>	<b>24,44</b>	<b>28,70</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Vürtsikas veisehakkliha(mahe)kaste tomatite ja paprikaga	150,00	294,64	10,37	18,10	10,29
	Pasta / täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Riis(mahe), aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Peedi-küüslaugusalat rohelise sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
	Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
	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	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>952,26</b>	<b>136,64</b>	<b>27,72</b>	<b>31,61</b>

Nädala keskmine: 809,62 120,66 26,18 29,67

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV