

Koolilõuna 04.09-08.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	167,20	9,08	10,75	9,73
	Pasta/Täisterapasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-kapsasalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
	Kaalikas, roheline hernes, punanepeet	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		634,47	90,80	20,51	24,13

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250,00	175,05	18,47	8,48	7,52
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		661,00	97,23	21,98	20,34

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada suvikõrvitsa ja roheliste ubadega	140,00	203,88	15,68	17,42	18,24
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Punase kapsa salat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Porgand, mais, peet	50,00	47,40	11,10	0,32	1,38
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		680,18	101,45	28,77	29,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp kikerhernestega	250,00	306,07	29,04	17,09	12,86
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell vaarikamoosiga	160,00	193,72	35,38	4,12	4,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		685,29	100,30	24,19	21,95

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	75,00	220,54	31,42	9,46	11,46
	Koorekaste	50,00	34,67	4,53	1,68	0,56
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Hiina kapsa salat värskel kurgiga	50,00	14,57	2,39	0,37	0,63
	Tomat, redis, brokoli (aurutatud)	50,00	21,39	4,00	0,26	1,57
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		613,07	97,08	19,80	23,44
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		654,80	97,37	23,05	23,97

Koolilõuna 11.09-15.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste tomati ja paprikaga	140,00	173,72	23,58	4,60	10,46
	Kuskuss, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Jääsalat, kaalikas,porgand	50,00	68,96	13,35	1,09	4,12
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		667,66	114,31	14,86	25,49

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	12,36
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kamadessert marjakastmega	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		723,08	103,02	26,03	19,67

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada värviliste köögiviljadega	140,00	250,50	12,87	12,90	14,60
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedi-pirnialat rukolaga	50,00	19,94	4,97	0,09	0,55
	Valge redis, kikerherned, marineeritud kõrvits	50,00	104,06	21,68	1,50	4,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		680,20	90,75	22,55	28,24

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp keedumunaga	250,00	332,44	24,95	19,22	15,97
	Õuna-rukkileivakreem piimaga	160,00	175,20	27,86	2,41	4,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		646,84	81,61	22,66	24,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov	140,00	235,52	11,76	16,90	9,85
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Täisterapasta/pasta	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Peet, mais, hapukurk	50,00	49,97	11,03	0,33	1,65
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		667,62	93,06	25,04	20,77
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		677,08	96,55	22,23	23,79

Koolilõuna 18.09-22.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valge kalafileetükid koorekastmes	140,00	162,85	12,07	12,61	18,76
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiina kapsa ja redise salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Porgand, roheline hernes, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		606,20	95,90	20,93	31,32

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega,	250,00	270,36	20,78	16,99	10,50
	Kirsitarretis vahukoorega	160,00	210,81	38,79	4,86	3,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		644,47	95,07	22,68	17,88

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-suvikõrvitsapikkpoiss	75,00	173,18	11,94	13,09	10,82
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Soe valge kaste (bechamel kaste)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, värsked kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		673,84	88,60	28,84	26,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanasupp	250,00	209,74	18,71	14,45	14,03
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom(PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		655,84	92,26	22,28	26,22

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkunipada Vahemere ürtidega	140,00	221,38	22,94	10,94	12,46
	Kartul, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	30,38	4,35	1,57	0,39
	Punane kapsas, mais, juurseller (röstitud)	50,00	43,52	7,86	1,32	1,20
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Arbuus	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50
	Kokku:		720,41	109,29	23,04	27,25
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		660,15	96,23	23,56	25,90

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 25.09-29.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	120,00	250,60	30,78	10,27	8,68
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, paprika, roheline hernes	50,00	37,81	5,85	0,33	1,48
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		629,25	95,83	18,35	19,99

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga	250,00	216,09	27,02	12,96	4,20
	Jõhvika mannavahat piimaga	160,00	146,88	31,04	1,05	2,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		526,27	93,56	14,84	10,97

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	75,00	171,75	5,24	13,05	7,95
	Kartuli-lillkapsapüree	70,00	63,91	10,08	1,84	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Soe koorekaste	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Hiina kapsa salat värske kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Kaalikas, punane kapsas, pirn	50,00	36,54	6,65	0,11	0,90
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		677,80	84,36	29,76	20,00

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	225,00	10,63	12,58	16,78
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega	160,00	267,20	66,24	3,94	5,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		675,80	111,87	19,49	26,66

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisipajaroog porgandi ja veiselihaga	250,00	391,00	47,60	14,30	10,65
	Ürdised ahjuköögiviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	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
	Jääsalat, punanepeet, tomat	50,00	23,16	4,00	0,16	0,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		722,36	94,81	27,07	23,80
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		646,30	96,09	21,90	20,28