

Koolilõuna 05.02-09.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karri-kanakaste (G, L)	140,00	200,20	12,12	10,08	18,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		734,25	103,01	25,48	34,09
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	köögiviljasupp kruubitega.	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	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:		536,56	75,83	12,66	29,35
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju sealihaguljašš (G,L)	140,00	225,00	20,40	11,50	7,43
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	tatar, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Hiina kapsa salat kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		686,41	95,11	25,80	20,91
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kamakreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		639,00	88,37	23,93	23,96
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		724,45	111,45	26,30	21,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			664,13	94,75	22,83	25,98

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Asuu sealihaga (G, L)	140,00	196,00	14,98	9,88	10,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		685,00	92,30	23,67	23,58
Teisipäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	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:		799,80	88,49	33,46	32,79
Kolmapäev	Sõbrapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	140,00	252,00	48,02	198,00	9,30
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		700,98	102,39	217,38	26,27
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp, hapukoorega	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		570,05	97,75	12,70	13,99
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopärane kanapada	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Riis, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Aurutatud kartul	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		635,83	94,93	19,31	25,57
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			678,33	95,17	61,30	24,44

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILIA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	140,00	249,20	8,48	14,60	13,31
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		714,90	88,99	23,58	26,81
Teisipäev						
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Õunakissell kanelivahuga (L)	160,00	182,40	36,16	3,70	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		528,55	82,14	13,73	17,67
Kolmapäev						
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L)	75,00	139,50	5,31	9,98	10,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa saalt tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		620,91	79,02	26,21	23,65
Neljapäev						
Lõunasöök	Minestrone supp hakklühaga	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Banaani-kakaojogurt maisihelvestega	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		699,90	93,32	20,67	31,32
Reede						
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukoogiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Soe koorekaste (L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kapsa-sibulasalat tilliga	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kama-marja smuuti (L, G)	200,00	142,00	38,40	3,66	5,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				

Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		726,35	100,64	23,96	28,85
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	külasupp,hapukoorega	250,00	244,00	31,00	7,50	11,00
	Vaarika-mustsõstra mannaeht piimaga (G, L)	160,00	159,04	36,20	1,76	3,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		553,64	98,02	10,19	19,29
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Hiina kapsa-ananassisalad	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		658,13	88,27	26,26	23,62
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	177,25	20,03	9,40	5,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell kirsimoosiga (L)	160,00	155,84	32,48	1,84	2,37
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	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:		502,69	83,09	14,42	12,89
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihahautis köögiviljadega (G, L)	140,00	210,00	16,23	13,58	14,28
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Porgandi-melonisalad kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Kaalikas, uba, kõrvits	100,00	75,10	13,60	0,30	2,70
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		825,30	105,48	34,03	30,25
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		653,22	95,10	21,77	22,98

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV