

Koolilõuna 02.09-04.09.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašs	140,00	224,00	5,60	14,10	9,90
	Pasta	70,00	241,00	40,10	1,89	7,98
	Riis, aurutatud MAHE	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	25,20	2,90	1,64	0,84
	Punase kapsasalat hernelistega	50,00	36,36	2,86	2,95	1,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	30,00	69,00	14,76	0,50	2,36
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		732,86	100,02	21,27	24,28

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestroone kanaga	250,00	213,00	22,40	11,30	9,90
	Kohupiima-halvaamaius maasikapüreega	150,00	304,50	47,80	10,52	10,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		664,90	103,30	22,85	24,45

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskkapsahautis hakklihaga	150,00	274,00	19,10	14,90	11,50
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	63,60	7,19	3,70	1,58
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	36,90	4,99	0,91	0,38
	Keefirijook värsketest marjadega	130,00	96,80	11,19	1,88	2,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		733,30	103,37	22,37	22,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 07.09-11.09.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada paprika ja tomatitega	140,00	207,80	21,50	13,86	12,70
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta MAHE	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Kaalika-mangosalat	50,00	36,00	6,41	0,06	0,56
	Ahjusuvikõrvits ürtidega	40,00	23,50	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		635,70	100,96	21,78	24,50

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	193,00	19,39	11,96	10,80
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	263,50	42,90	2,90	4,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		708,00	102,90	21,83	24,81

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha MAHE-pikkpoiss	80,00	226,00	16,60	8,19	13,00
	Koorekaste	50,00	96,30	3,65	8,57	1,23
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	109,00	22,80	0,95	2,98
	Hiinakapsasalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,10	3,69	2,30	1,78
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	56,30	5,05	3,50	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		732,30	98,79	24,68	25,59

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	261,00	24,90	13,60	10,90
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA koolipuuvili)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	Kokku:		670,10	97,60	23,85	19,47

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakkliha-hapukoorekaste	140,00	299,00	15,02	14,70	13,92
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta MAHE	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,50	2,36	2,07	0,43
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	45,80	15,37	3,36	1,47
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		656,70	100,15	21,76	24,35

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 14.09-18.09.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-hautis aedubadega	140,00	285,39	15,27	17,90	11,40
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsa-kaalikasalat päevaliliseemnetega	50,00	60,10	13,62	4,64	1,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	46,90	15,92	0,36	2,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	Kokku:		657,79	103,31	24,45	23,34

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	219,00	17,90	15,73	13,50
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		708,10	100,19	21,62	21,35

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala röõsa koore-munakastmes tilliga	140,00	301,00	17,10	16,20	15,70
	Riis, aurutatud MAHE	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	40,00	30,90	2,23	2,11	1,26
	Hiiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Porgandisalat jõhvikatega	50,00	36,30	7,81	0,46	0,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		686,70	96,38	22,01	24,92

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp MAHE kümne köögiviljaga	250,00	204,00	16,00	15,60	13,90
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Karamellkissell marjapüreega	160,00	317,50	48,00	2,44	3,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		690,80	97,48	21,19	22,09

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	140,00	220,00	7,66	15,37	10,90
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Porgandisalat ananassidega	50,00	38,20	6,59	1,85	0,22
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	38,00	21,30	3,67	6,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		597,00	102,95	22,52	25,67

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 21.09-25.09.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140,00	279,00	19,17	15,85	12,25
	Pasta MAHE	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsa-tomatisalat	50,00	54,80	5,65	2,24	0,36
	Punapeedisalat	50,00	51,50	8,36	2,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	Kokku:		683,70	96,98	22,36	22,70

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš veisehakklihaga	250,00	225,00	20,20	14,36	13,50
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Tikriksell kohupiimavahuga	160,00	307,90	51,20	7,25	7,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		702,20	104,88	24,76	25,60

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	264,00	19,50	16,94	10,90
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud MAHE	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	32,70	5,37	0,64	0,54
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	29,30	3,60	1,36	0,78
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		655,80	100,18	22,39	20,16

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	331,00	27,30	15,20	14,00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	273,60	43,10	8,53	5,52
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	24,40	5,40	0,20	1,36
	Kokku:		744,00	100,40	24,76	24,82

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsarook seahakklihaga	250,00	382,00	30,70	19,60	12,00
	Kodujuustu-tomatisalat	50,00	32,80	1,87	1,08	4,07
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	29,10	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega	150,00	137,50	23,83	3,10	4,52
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		743,60	98,80	24,64	25,15

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 28.09-02.10.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	300,00	13,80	19,10	16,60
	Pasta MAHE	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	13,31	2,09	0,46
	Peedisalat rohelse sibulaga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		638,61	95,55	23,71	24,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp veisehakklihaga	250,00	278,00	22,90	15,80	13,20
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		650,60	96,00	22,70	22,21

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada tomatite ja ananassidega	140,00	165,00	15,17	11,37	7,90
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Aurutatud türgi oad	40,00	12,00	2,84	0,05	0,74
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,19	3,97	1,56
	Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		641,70	96,48	23,89	25,02

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	192,00	21,00	11,63	9,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	185,30	35,14	1,91	4,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	200,00	110,00	9,50	5,10	6,44
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		651,20	96,82	21,82	25,66

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	220,00	353,00	31,00	15,60	14,70
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Keefiri-rukkikamajook	150,00	156,00	26,30	3,58	5,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		736,20	100,00	25,27	25,11

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.