

Koolilõuna 03.05-07.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste porruga	140,00	255,00	6,30	15,00	11,20
	Pasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	5,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		740,90	101,40	23,06	25,42
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš veise (mahe) hakklihaga	250,00	225,00	20,20	11,35	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodune marja-plaadikook	50,00	195,00	39,90	7,60	2,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		644,40	98,33	24,68	24,44
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzemestroogonov	140,00	261,00	20,47	15,70	11,90
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	38,90	4,88	1,90	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		679,00	100,04	24,66	25,57
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	18,40	10,10	8,07
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillitarretis marjakastmega	160,00	186,10	40,50	5,42	3,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		645,80	94,83	21,25	20,55
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veisehakkliha (mahe) hapukoorekaste	140,00	238,00	12,90	15,60	12,30
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		664,70	97,26	22,66	24,42

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 10.05-14.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrogonov veiselihast (mahe)	140,00	232,00	8,47	15,10	11,01
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Kaalika-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		707,30	100,03	23,41	25,57
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	228,00	14,80	11,70	12,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	208,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		660,90	98,83	23,17	24,61
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada köögiviljadega	140,00	213,00	16,59	14,81	9,50
	Kartuli-hernepeure	70,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Riis, aurutatud (mahe)	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Kaalika-ananassisalat pähklitega	50,00	53,60	6,35	2,90	1,10
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		641,20	96,44	23,73	22,10
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp selleriga	250,00	217,80	18,56	16,92	10,31
	Kakaopuding maasika-toormoosiga	150,00	260,40	41,95	2,42	4,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		684,40	98,96	22,78	23,58
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljaroog kalaga	250,00	362,00	37,90	16,80	12,20
	Kodujuustu-jogurtikaste tilliga	30,00	23,90	2,60	1,08	2,50
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	10,70	1,02	0,85
	Porgandi-kapsasalat	50,00	31,60	7,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		666,00	101,36	24,37	23,17

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 17.05-21.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	270,00	8,78	16,70	10,50
	Pasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,43	4,96	1,23	0,74
	Porgandisalat ananassiga	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		721,43	97,75	24,04	24,90
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp kikerhernestega	250,00	239,00	19,70	12,30	11,50
	Jogurti-mangokreem marjakastmega	150,00	233,90	44,85	7,86	4,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		669,40	100,10	23,74	24,09
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veiseliha (mahe)pada küüslauguga	140,00	255,00	14,69	16,90	13,30
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Värskekapsa-sellerisalat	50,00	20,60	5,36	1,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	25,10	6,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		648,00	98,60	22,46	24,61
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja hirsiga	250,00	249,00	26,70	17,59	13,00
	Kirsitarretis vanillikastmega	150,00	217,00	33,78	3,05	4,51
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		668,20	98,33	24,22	25,27
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	140,00	253,00	20,06	14,80	11,40
	Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	25,80	3,42	3,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	30,00	5,48	2,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		635,60	95,61	23,86	23,27

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 24.05-28.05.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	188,00	10,60	13,97	10,00
	Pasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Porgandi-kaalikasalat kirsstomatitega	50,00	31,29	4,25	1,68	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		654,99	97,35	23,44	24,83
Teisipäev						
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp veise (mahe) hakklihaga	250,00	308,00	23,40	14,70	13,00
	Karamellkissell vaarika-toormoosiga	160,00	181,80	36,80	5,24	3,28
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		692,00	98,05	23,52	24,04
Kolmapäev						
Lõunasöök	Ahjukala köögiviljapadjal	140,00	236,00	18,16	15,75	13,50
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	6,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernesega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		660,60	100,99	23,94	25,87
Neljapäev						
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja tšilliga	250,00	204,69	15,24	10,39	11,68
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-marjahaht vahukoorega	160,00	298,00	47,00	7,33	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA) MAHE	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		721,39	98,17	23,45	24,00
Reede						
Lõunasöök	Kapsahautis sealihaga	150,00	249,00	19,70	16,80	11,30
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,40	5,71	1,30	0,83
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	35,50	5,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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:		640,00	98,06	23,69	22,42

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.