

Koolilõuna 30.05-03.06.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste porgandite ja porruga	140,00	196,00	9,35	13,58	9,30
	Pasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	78,70	6,67	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	17,80	4,45	0,12	0,46
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		673,50	97,32	23,57	25,14

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe) lihasupp köögiviljaga	250,00	219,70	20,70	8,11	9,90
	Jogurtidessert	160,00	236,50	37,40	11,40	6,80
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		658,40	95,95	23,13	24,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada	140,00	249,00	10,87	15,40	12,20
	Keedetud kartulid (mahe)	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat	50,00	55,10	5,87	3,48	1,22
	Kapsasalat porruga	50,00	24,10	3,53	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		697,80	96,42	24,90	24,65

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	250,00	294,00	24,20	9,93	12,80
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjakissell vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		712,30	98,27	24,11	24,93

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihlaplov	200,00	338,00	33,40	15,80	12,80
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Porgandisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Keefiri-marjajook	150,00	88,00	15,20	2,18	3,20
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		718,20	102,45	24,85	24,94

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 06.06-10.06.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihahautis aedubadega	140,00	233,00	11,80	15,10	10,30
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,80	4,49	2,09	0,51
	Porgandisalat	50,00	49,90	4,78	3,29	1,01
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		700,70	97,92	24,92	24,68

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250,00	206,00	18,40	11,83	12,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	40,70	6,31	4,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		641,40	97,33	23,91	24,75

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufiletükid tomatikastmes	140,00	279,00	19,76	14,50	13,00
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsaslat tilliga	50,00	32,50	6,35	4,09	0,61
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		681,70	98,69	24,13	25,39

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-hernesupp veise(mahe)hakklihaga	250,00	220,00	20,10	11,75	13,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	247,70	40,48	3,74	3,34
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		697,90	99,41	21,36	25,20

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	140,00	246,00	14,30	15,67	9,84
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-hapukurgisalat	50,00	22,10	4,02	2,09	0,56
	Peedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	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:		662,40	97,46	23,34	21,77

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.