



**Koolilõuna 08.05-12.05.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstroogonov veiselihast	120,00	182,57	7,26	12,94	9,44
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	20,20	1,91	0,51	0,42
	Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemneseegu	25,00	25,09	2,78	1,12	0,72
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>609,56</b>	<b>90,58</b>	<b>18,62</b>	<b>22,11</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp hakklühaga	200,00	182,40	11,84	10,96	9,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Leiva-õunakreem vahukoorega	160,00	220,50	45,80	5,74	4,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>604,30</b>	<b>90,95</b>	<b>22,26</b>	<b>21,42</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada lillkapsa ja paprikaga	120,00	218,57	17,13	14,41	8,14
	Kartulipüree	70,00	49,60	9,69	0,32	1,51
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Hiinakapsa-tomatisalat päevalilleseemnetega	25,00	25,25	2,68	1,06	0,31
	Kaalikas, valge redis, kikerhernes, salatikaste	25,00	26,80	2,23	1,45	0,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>574,82</b>	<b>83,01</b>	<b>20,84</b>	<b>19,47</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljaššisupp sealiha ja valgete ubadega	200,00	176,64	14,85	13,54	8,25
	Karamellpuding maasika-toormoosiga	160,00	270,40	41,95	2,42	4,74
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>620,54</b>	<b>87,43</b>	<b>19,37</b>	<b>20,49</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste porruga	120,00	218,57	11,06	14,40	10,46
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Punase kapsa - virsikusalat kõrvitsaseemnetega	25,00	25,20	3,40	0,51	0,42
	Peet, porulauk, roheline hernes, salatikaste	25,00	20,80	2,66	1,05	0,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>592,07</b>	<b>85,54</b>	<b>19,40</b>	<b>20,40</b>

Nädala keskmine: 600,26 87,50 20,10 20,78

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

**Koolilõuna 15.05-19.05.2023**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas tomatine veisehakklihakaste	120,00	202,29	9,24	14,31	9,00
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat tilli ja hernestega	25,00	15,72	1,98	0,62	0,37
	Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semneseugu	25,00	27,70	2,20	0,84	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>625,50</b>	<b>92,65</b>	<b>19,81</b>	<b>21,35</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp punaste läätsede ja sealihaga	200,00	200,80	15,76	9,84	9,20
	Jogurti-kookosekreem marjakastmega	160,00	244,90	44,85	7,86	4,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, punane (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>619,20</b>	<b>91,24</b>	<b>21,11</b>	<b>21,00</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	120,00	214,29	8,23	14,55	8,57
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-kruubipuder	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Porgandi-kaalikasalat linaseemnetega	25,00	25,30	2,68	0,81	0,32
	Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	25,00	25,05	2,60	0,80	0,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>588,94</b>	<b>80,23</b>	<b>19,87</b>	<b>18,55</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja spinatiga	200,00	199,20	21,36	12,47	10,40
	Marjatarretis vanillikastmega	160,00	217,00	30,78	3,05	4,51
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>595,40</b>	<b>85,07</b>	<b>18,94</b>	<b>21,88</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	120,00	216,86	15,99	12,69	9,77
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat ananassidega	25,00	20,00	2,24	1,06	0,35
	Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemneseugu	25,00	27,15	3,24	1,06	0,35
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>600,71</b>	<b>87,40</b>	<b>18,92</b>	<b>21,77</b>

Nädala keskmine: 605,95 87,32 19,73 20,91

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 22.05-26.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatiline sealihapada valgete ubadega	120,00	209,14	12,59	12,77	8,83
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-apelsini salat	25,00	22,00	2,33	1,70	0,77
	Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	25,00	27,15	2,63	0,84	0,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>616,29</b>	<b>89,47</b>	<b>19,54</b>	<b>21,89</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp kanalihaga	200,00	246,40	23,72	11,76	8,96
	Riisivaht rabarberikisselliga	160,00	209,00	38,00	5,25	2,16
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>634,60</b>	<b>94,65</b>	<b>20,42</b>	<b>18,09</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	120,00	229,71	8,70	12,43	11,66
	Kartuli-hernepeuree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	20,95	2,05	0,55	0,54
	Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	25,00	28,65	2,80	1,00	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>601,71</b>	<b>80,88</b>	<b>17,69</b>	<b>22,31</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp hapukapsa ja veiselihaga	200,00	163,75	15,18	8,31	9,34
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kohupiimakreem mangopüreega	160,00	276,00	47,00	7,33	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>635,45</b>	<b>93,19</b>	<b>21,21</b>	<b>20,88</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	140,00	238,93	18,39	15,68	10,55
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-porrusalat linaseemnetega	25,00	25,20	2,36	0,65	0,42
	Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	25,00	24,79	2,20	1,04	0,19
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>589,62</b>	<b>85,27</b>	<b>20,72</b>	<b>20,27</b>

Nädala keskmine: 615,54 88,69 19,91 20,69

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV