

Koolilõuna 01.03-05.03.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-hapukoorekaste	140,00	249,00	5,06	18,20	8,60
	Pasta / täisterapasta mahe	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	67,20	6,78	1,73	1,73
	Porgandi-pirnialat mahe	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Aurutatud türgioad ürtidega	40,00	12,00	2,84	0,05	0,74
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		738,40	98,99	24,48	24,39
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp hakklihaga	250,00	220,00	20,10	11,75	14,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	42,11	4,16	3,63
	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)mahe	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		655,40	100,44	21,64	25,72
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala-köögiviljahautis	140,00	231,00	16,11	12,04	10,70
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiiinakapsasalt porru ja tilliga	50,00	15,20	1,90	0,64	0,84
	Punase kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	58,30	4,04	4,54	1,47
	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	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		694,00	96,90	23,83	25,22
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestroone kana ja spinatiga	250,00	255,00	15,50	12,60	10,30
	Kohupiima-halvaamais maasikapüreega	150,00	259,40	47,05	8,22	7,06
	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
	Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		713,10	98,65	24,45	25,64
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit hakklihaga	150,00	277,00	20,00	18,10	10,80
	Kartul, aurutatud mahe	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedisalat küüslauguga	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandisalat roheline sibulaga	50,00	22,90	3,99	0,92	0,38
	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:		652,50	96,91	23,56	22,23

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 08.03-12.03.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada paprika ja tomatitega	140,00	195,30	9,50	13,86	9,70
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Pasta / täisterapasta mahe	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	Kaalika-mangosalat	50,00	36,00	6,42	0,06	0,56
	Ahju-miniporgandid	40,00	24,10	3,45	1,29	0,26
	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	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		705,30	101,80	24,30	25,13
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	276,00	24,40	14,80	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell vaarikatoormoosiga	150,00	170,80	34,80	2,35	3,04
	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)mahe	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		671,20	97,43	22,88	23,43
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	80,00	126,00	6,06	5,19	10,80
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree mahe	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsasalat idude ja hernestega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Peedi-pirnialat päiklitega	50,00	58,70	5,60	3,05	1,26
	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:		676,80	97,75	21,13	25,86
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp selleri ja munaga	250,00	277,00	31,30	11,00	8,70
	Kohupiimavaht kisselliga	160,00	212,40	30,64	9,01	7,26
	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	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		695,30	100,39	23,45	24,49
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azoo veiselihast	140,00	189,00	16,50	12,07	8,92
	Kartul, aurutatud mahe	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	59,60	4,01	4,33	1,76
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	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:		642,00	95,46	22,77	24,56

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 15.03-19.03.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	140,00	285,39	16,77	15,90	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
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	40,28	4,69	2,84	1,55
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	35,40	8,40	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:		685,97	97,11	24,22	24,17
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	179,00	17,90	15,73	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		708,90	99,24	24,40	25,40
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalat	80,00	186,00	13,30	8,94	11,40
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Hiinakapsasalat paprika ja hernestega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	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:		671,70	94,74	23,44	23,82
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	8,27	15,90
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-porgandikissell vahukoorega	160,00	226,30	42,94	8,58	1,12
	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)mahe	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		661,70	99,07	22,58	25,11
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	140,00	251,00	7,87	16,36	10,90
	Pasta / täisterapasta mahe	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Porgandi-tomatisalat mahe	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,50	4,34	0,60	0,62
	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:		687,20	94,80	22,50	24,87

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 22.03-26.03.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	238,00	10,90	14,60	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	95,26	21,66	24,42
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp riisi ja spinatiga	250,00	283,45	23,47	12,57	12,89
	Vanillitarretis kirsikastmega	160,00	186,10	36,50	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
	Porgand (PRIA)mahe	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		671,75	97,82	21,57	24,51
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	234,00	17,60	14,10	12,80
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	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:		659,10	96,63	23,48	25,85
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-nuudlisupp tomatitega	250,00	229,00	22,10	15,52	9,00
	Kohupiima-kakaodessert maasikatega	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	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:		710,90	96,59	21,80	25,04
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas hakklihakaste tomatite ja paprikaga	140,00	275,00	9,68	16,89	9,80
	Pasta / täisterapasta mahe	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,40	4,71	1,30	0,83
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	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:		730,10	102,64	22,43	23,57

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.