



Koolilõuna 03.-06.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	250,00	331,00	34,60	9,30	8,23
	Jogurti-kookosedessert marjapüreega	150,00	261,00	24,50	12,50	11,00
	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:		739,40	92,20	22,83	23,77

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(MAHE)liha-köögiviljahautis	140,00	255,00	17,02	15,11	12,60
	Kartulipüree	70,00	74,70	11,20	2,80	1,57
	Kirju riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Hiiinakapsalat maisiga	50,00	34,20	4,44	2,42	0,91
	Peedi-õunasalat	50,00	51,50	7,36	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
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		651,20	94,82	23,38	21,37

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspunni spinati ja munaga	250,00	238,00	12,60	17,72	10,50
	Maasikakissell kohupiimakreemiga	150,00	281,00	49,40	4,87	6,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge / paprika (PRIA)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		660,90	92,90	23,62	21,57

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Penne-sealihavormiroog	200,00	353,00	42,30	11,50	10,51
	Kodujuustu-tillikaste	40,00	48,50	2,18	3,03	3,24
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	1,07	0,45
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Jogurti-marjasmuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	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:		701,10	101,65	21,22	23,70

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 9.-13.09.2019
PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada paprikaga	140,00	275,00	22,75	16,01	12,70
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Brokkoli, aurutatud	40,00	16,00	3,66	1,20	1,64
	Porgandi-virsikusalat	50,00	43,70	4,96	1,67	0,28
	Värskekapsa-porrulaugusalat avokaadoga	50,00	46,20	3,32	2,57	0,62
	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:		646,40	93,19	23,00	23,13

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-lillkapsasupp	250,00	247,00	24,99	21,10	13,70
	Mannavaht piimaga	150,00	250,80	36,28	2,29	3,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	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:		649,20	94,97	24,28	22,39

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	75,00	199,00	14,40	7,37	11,30
	Koorekaste	50,00	86,90	3,65	9,57	0,62
	Kartulipüree	70,00	77,00	12,70	2,37	1,74
	Riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	15,60	1,63	0,86	0,63
	Kaalikasalat rosinatega	50,00	25,50	6,34	0,04	0,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		642,80	93,12	21,20	20,58

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp hakklihaga	250,00	216,00	19,40	11,40	11,62
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	150,00	256,00	42,01	6,91	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika, peakapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		635,80	92,69	21,46	21,43

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff, veise(mahe)hakklihaga	200,00	350,00	37,90	12,44	13,20
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,70	3,31	3,09	0,46
	Rukkikamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	5,17
	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:		706,10	104,08	21,05	23,92

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Koolilõuna 16.-20.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja aedubadega	140,00	241,80	21,80	12,50	10,30
	Tatar sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Suvikõrvits, ahjus küpsetatud	40,00	28,00	3,83	2,10	0,64
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	50,00	20,50	2,35	1,07	0,43
	Porgandisalat pähklitega	50,00	63,50	4,58	3,76	1,00
	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	42,60	9,40	0,60	0,70
	Kokku:		620,20	90,36	21,28	20,48

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)lihasupp kartulite ja metsaseentega	250,00	237,00	25,50	17,86	14,39
	Karamellkissell keedisega	150,00	267,20	34,00	2,86	2,15
	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:		651,60	92,60	21,75	21,08

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	226,00	9,95	14,20	9,62
	Kartul, aurutatud	150,00	113,00	26,10	0,15	2,94
	Porgandi-apelsiniasalat	50,00	35,50	4,40	2,07	0,39
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	34,20	5,36	1,51	0,45
	Marja-jogurtismuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Lillkapsas / kaalikas (PRIA)	100,00	29,10	6,85	0,13	1,49
	Kokku:		654,80	93,96	21,55	22,62

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	250,00	185,00	12,70	16,24	13,20
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid toormoosiga	130,00	295,90	47,26	4,72	7,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun / pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		639,90	96,06	21,79	24,73

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapasta	200,00	360,00	36,20	16,01	15,00
	Hiinakapsa-avokaadosalat	50,00	43,20	2,06	3,74	0,83
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,60	8,89	0,02	0,53
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	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:		690,20	98,15	24,25	24,86

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 23.-27.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140,00	281,70	20,70	16,20	13,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sömer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,08
	Porgand, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	34,10	3,87	1,29	0,26
	Värskekapsa-hernesalat seesamiseemnetega	50,00	24,30	4,59	0,46	1,26
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,92	0,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn, ploom (PRIA)	100,00	43,00	11,63	0,11	0,28
	Kokku:		637,30	94,26	21,23	23,53

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-oanuudlisupp	250,00	186,00	18,00	15,60	10,20
	Kakaotarretis marjapüreega	150,00	302,50	45,20	4,76	7,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	80,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		635,90	96,30	21,39	22,36

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud kala koore-munakastmes	140,00	281,00	23,00	14,60	11,50
	Kirju riis, aurutatud	70,00	79,70	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree	70,00	77,00	12,70	2,37	1,74
	Punasekapsasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	34,40	3,80	2,82	0,88
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,60	5,89	0,02	0,53
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, liilkapsas (PRIA)	100,00	24,40	5,40	0,20	1,37
	Kokku:		635,10	93,69	21,01	21,50

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talgusupp läätsede ja veise(mahe)hakklihaga	250,00	253,00	40,30	12,70	15,00
	Maisimannapuding marjakisselliga	150,00	230,00	18,20	7,95	3,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		642,00	94,60	21,48	22,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	228,70	18,44	15,53	8,19
	Pasta/ täisterapasta	150,00	146,00	29,30	1,35	5,40
	Ahjukoogiviljad köömnetega	40,00	39,20	5,59	0,69	1,67
	Kapsa-tomatisalat ürtidega	50,00	26,00	3,62	1,12	0,54
	Porgandi-virsikusalat	50,00	43,70	4,96	1,67	0,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	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:		635,00	95,61	21,25	21,39

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Koolilõuna 03.-06.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	220,00	291,28	30,45	8,18	7,24
	Jogurti-kookosedessert marjapüreega	150,00	261,00	24,50	12,50	11,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		676,58	83,15	21,55	21,99

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(MAHE)liha-köögiviljahautis	140,00	255,00	17,02	15,11	12,60
	Kartulipüree	70,00	74,70	11,20	2,80	1,57
	Kirju riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsasalat maisiga	25,00	17,10	2,22	1,21	0,46
	Peedi-õunasalat	25,00	25,70	3,68	1,03	0,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		585,20	84,02	20,98	19,88

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp spinati ja munaga	220,00	209,44	11,09	15,59	9,24
	Maasikakissell kohupiimakreemiga	150,00	281,00	49,40	4,87	6,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Peakapsas, valge / paprika (PRIA)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		609,24	86,49	21,33	19,52

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Penne-sealihavormiroog	190,00	335,35	40,19	10,93	9,98
	Kodujuustu-tillikaste	40,00	48,50	2,18	3,03	3,24
	Värskkeksa-kurgisalat	25,00	5,35	1,19	0,54	0,23
	Porgandi-apelsinisalat	25,00	17,75	2,20	1,04	0,19
	Jogurti-marjasmuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		637,25	91,25	18,91	21,96

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolilõuna 9.-13.09.2019
PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada paprikaga	140,00	275,00	22,75	16,01	12,70
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Brokkoli, aurutatud	40,00	16,00	3,66	1,20	1,64
	Porgandi-virsikusalat	25,00	21,85	2,48	0,84	0,14
	Värskekapsa-porrulaugusalat avokaadoga	25,00	23,10	1,66	1,29	0,31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Ploom (PRIA)	100,00	41,70	10,10	0,30	0,50
	Kokku:		578,35	84,15	20,72	21,90

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-lillkapsasupp	220,00	217,36	21,99	18,57	12,06
	Mannavaht piimaga	150,00	250,80	36,28	2,29	3,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		596,46	87,07	21,58	19,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	75,00	199,00	14,40	7,37	11,30
	Koorekaste	50,00	86,90	3,65	9,57	0,62
	Kartulipüree	70,00	77,00	12,70	2,37	1,74
	Riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsa-redisesalat seesamiseemnetega	25,00	7,80	0,82	0,43	0,32
	Kaalikasalat rosinatega	25,00	12,75	3,17	0,02	0,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		599,15	84,24	20,58	19,15

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp hakklihaga	220,00	190,08	17,07	10,03	10,23
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	150,00	256,00	42,01	6,91	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Paprika, peakapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		586,78	85,46	19,93	19,24

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff, veise(mahe)hakklihaga	180,00	315,00	34,11	11,20	11,88
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	Värskekapsa-porgandisalat	25,00	15,85	1,66	1,55	0,23
	Rukkikamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	5,17
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		616,95	91,20	17,59	21,15

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolilõuna 16.-20.09.2019
PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja aedubadega	140,00	241,80	21,80	12,50	10,30
	Tatar sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Suvikõrvits, ahjus küpsetatud	40,00	28,00	3,83	2,10	0,64
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	25,00	10,25	1,18	0,54	0,22
	Porgandisalat pähklitega	25,00	31,75	2,29	1,88	0,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Ploom, (PRIA)	100,00	42,60	9,40	0,60	0,70
	Kokku:		555,10	82,00	18,70	18,97

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)lihasupp kartulite ja metsaseentega	220,00	208,56	22,44	15,72	12,66
	Karamellkissell keedisega	150,00	267,20	34,00	2,86	2,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		600,06	84,64	19,44	18,56

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	226,00	9,95	14,20	9,62
	Kartul, aurutatud	150,00	113,00	26,10	0,15	2,94
	Porgandi-apelsiniasalat	25,00	17,75	2,20	1,04	0,19
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	25,00	17,10	2,68	0,76	0,22
	Marja-jogurtismuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	3,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Lillkapsas / kaalikas (pria)	100,00	29,10	6,85	0,13	1,49
	Kokku:		596,85	84,18	19,60	21,41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	220,00	162,80	11,18	14,29	11,62
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid toormoosiga	130,00	295,90	47,26	4,72	7,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun / pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		594,60	89,64	19,68	22,36

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapasta	180,00	324,00	32,58	14,41	13,50
	Hiinakapsa-avokaadosalat	25,00	21,60	1,03	1,87	0,42
	Kaalika-ananassisalat	25,00	11,80	4,45	0,01	0,27
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		597,70	84,16	20,60	21,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolilõuna 23.-27.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140,00	281,70	20,07	16,20	13,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sömer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,08
	Porgand, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	34,10	3,87	1,29	0,26
	Värskkapsa-hernesalat seesamiseemnetega	25,00	12,15	2,30	0,23	0,63
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,96	0,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun, pirn, ploom (PRIA)	100,00	43,00	11,63	0,11	0,28
	Kokku:		586,85	83,90	19,87	21,69

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-oanuudlisupp	220,00	163,68	15,84	13,73	8,98
	Kakaotarrētis marjapüreega	150,00	302,50	45,20	4,76	7,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	80,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		590,48	89,24	19,35	20,35

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud kala koore-munakastmes	140,00	281,00	23,00	14,60	11,50
	Kirju riis, aurutatud	70,00	79,70	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree	70,00	77,00	12,70	2,37	1,74
	Punasekapsasalat kõrvitsaseemnetega	25,00	17,20	1,90	1,41	0,44
	Kaalika-ananassisalat	25,00	11,80	2,95	0,01	0,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Peakapsas, liilkapsas (PRIA)	100,00	24,40	5,40	0,20	1,37
	Kokku:		583,00	83,95	19,42	20,01

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talgusupp läätsede ja veise(mahe)hakklihaga	220,00	222,64	35,46	11,18	13,20
	Maisimannapuding marjakisselliga	150,00	230,00	18,20	7,95	3,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	44,00	11,50	0,00	0,15
	Kokku:		588,54	84,86	19,79	20,20

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	228,70	18,44	15,53	8,19
	Pasta/ täisterapasta	150,00	146,00	29,30	1,35	5,40
	Ahjuköögiviljad köömnetega	40,00	39,20	5,59	0,69	1,67
	Kapsa-tomatisalat ürtidega	25,00	13,00	1,81	0,56	0,27
	Porgandi-virsikusalat	25,00	21,85	2,48	0,84	0,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	91,90	19,70	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,40	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		577,05	86,42	19,69	20,19

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.