



Koolilõuna 02.-06.09.2019

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihapada	140,00	304,00	19,19	17,00	14,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kaalikas, ahjus küpsetatud, ürtidega	40,00	10,80	5,79	0,04	0,71
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, ploom (PRIA)	100,00	44,50	11,60	0,15	0,25
	Kokku:		676,40	92,74	24,91	25,62

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	250,00	241,00	33,60	11,30	9,60
	Jogurti-kookosedessert marjapüreega	150,00	211,00	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:		599,40	91,20	24,83	25,14

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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		658,90	90,78	25,36	22,93

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspinnat ja munaga	250,00	238,00	12,60	18,92	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	24,82	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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		748,30	102,64	24,54	25,83

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz 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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsk kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		649,90	92,67	25,22	25,21

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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsk kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		695,10	92,91	26,76	22,27

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	12,00	13,20
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsk kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		737,40	103,46	22,96	25,58

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz 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	2,08
	Pasta/ täisterapasta	70,00	68,00	13,60	1,35	2,52
	Suvikõrvits, ahjus küpsetatud	40,00	28,00	3,83	2,10	0,64
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		644,80	92,59	24,19	23,15

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	Värskkapsa-hakklihahautis	140,00	226,00	9,95	14,20	9,62
	Kartul, aurutatud	150,00	113,00	26,10	0,15	2,94
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	Marja-jogurtismuuti	150,00	102,00	16,70	2,66	2,80
	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:		678,50	91,96	24,44	23,75

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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värskel kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	2,45	2,91
	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:		716,80	94,96	25,95	25,42

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	20,00	16,20	13,50
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar sõmer, 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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsked kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		676,00	91,66	25,31	24,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-oanuudlisupp	250,00	186,00	23,00	15,60	7,20
	Kakaotarretis marjapüreega	150,00	302,50	48,20	4,76	5,62
	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	104,30	21,39	17,36

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
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsked kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	5,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	kuni 250				
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, lillkapsas (PRIA)	100,00	24,40	5,40	0,20	1,37
	Kokku:		670,50	91,76	24,63	23,06

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	3,66
	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	22,75

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 köömnega	40,00	39,20	5,59	0,69	1,67
	Salatikomponentide valik: porgand, hiina kapsas, punapeet, tomat, värsked kurk, paprika, maisi-hernesegu, kaalikas	90,00	29,70	6,60	0,22	1,85
	Salatikaste	10,00	35,20	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu salatitele	5,00	28,50	1,13	2,34	1,11
	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:		658,70	94,79	24,92	23,54

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.