

## Koolilõuna 04.09-08.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste	50,00	75,60	7,77	3,12	2,66
	Pasta, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Peedi-porrulaugu salat päevalilleseemnetega	50,00	38,20	4,18	1,10	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)/ maitsevesi	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (peenleib, koorikleib, vormileib, seemneleib, kaerasepik, õnne sepik, gruusia rahvusleib)	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>385,90</b>	<b>63,60</b>	<b>7,99</b>	<b>12,98</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga	80,00	79,25	8,44	4,00	3,45
	Kamakreem moosiga	160,00	278,61	38,00	8,10	4,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA), apelsin	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>560,06</b>	<b>80,89</b>	<b>15,72</b>	<b>15,76</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsa-hakklihapada	50,00	68,80	5,20	4,45	3,12
	Kartul, aurutatud	50,00	89,90	16,50	0,67	3,61
	Peedisalat hapukapsa ja päevalilleseemnetega	50,00	48,50	4,71	2,12	0,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>425,30</b>	<b>65,86</b>	<b>10,66</b>	<b>14,14</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	80,00	78,66	10,12	3,10	4,45
	Marjakissell kohupiimaga	160,00	266,00	37,36	7,22	4,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Valge redis (PRIA), pirn	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
	<b>Kokku:</b>		<b>541,46</b>	<b>79,80</b>	<b>13,94</b>	<b>17,12</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada kõrvitsa ja tomatitega	50,00	68,60	7,72	3,11	3,00
	Ahjukartul	50,00	70,00	11,60	2,08	1,43
	Hiinakapsa-hernesalat pähklitega	50,00	47,10	3,40	1,25	0,79
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>403,80</b>	<b>62,17</b>	<b>9,86</b>	<b>12,38</b>

Nädala keskmine: 482,66 72,18 12,54 14,85

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

**PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

**Salatikastme komponendid eraldi serveerituna: Oliivõli, balsamiädikas, seemned, sool, pipar**

## Koolilõuna 11.09-15.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste köögiviljadega	50,00	74,30	7,60	4,66	3,25
	Tatar, aurutatud	50,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Kapsa-ananassisalad päevalilleseemnetega	50,00	46,18	3,22	1,02	0,84
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>369,48</b>	<b>63,82</b>	<b>7,10</b>	<b>10,87</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp hakkliha ja roheliste hernestega	80,00	80,10	10,10	4,25	4,22
	Õuna-rukkileivakreem piimaga	160,00	270,00	39,80	5,11	4,13
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA), ploom	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>552,30</b>	<b>84,35</b>	<b>12,98</b>	<b>16,11</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha pajaroog suvikõrvitsa ja läätsedega	50,00	70,56	7,00	4,36	4,55
	Pasta, täistera	50,00	78,90	18,40	0,44	1,45
	Porgandi-sellerisalad linaseemnetega	50,00	48,65	4,23	1,40	0,80
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>414,31</b>	<b>69,68</b>	<b>9,62</b>	<b>14,26</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
-----------	--	----------	---------------	----------------	-----------	-----------

Lõunasöök	Riisi-hakklihasupp	80,00	82,30	11,20	4,87	2,95
	Mannavaht piimaga	160,00	259,75	36,80	3,69	6,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kaalikas /õun(PRIA)	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>549,85</b>	<b>80,05</b>	<b>12,28</b>	<b>18,14</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Strooganov sealihast	50,00	78,65	6,68	4,65	3,47
	Kartul, aurutatud	50,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	51,36	4,05	1,33	1,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kiivi	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>392,11</b>	<b>57,38</b>	<b>9,84</b>	<b>15,00</b>

Nädala keskmine: 455,61 71,06 10,36 14,88

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

**Salatikastme komponendid eraldi serveerituna: Oliivõli, balsamiädikas, seemned, sool, pipar**

## Koolilõuna 19.09-22.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanahakklihakaste kikerherneste ja spinatiga	50,00	73,20	7,25	4,21	3,33
	Tatar, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Hiinakapsa-maisalat tilliga	50,00	44,30	4,23	0,23	1,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>334,80</b>	<b>58,38</b>	<b>5,66</b>	<b>10,75</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga	80,00	79,89	11,90	5,45	4,45
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kapsas, punane (PRIA), melon	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>131,09</b>	<b>19,10</b>	<b>7,85</b>	<b>5,90</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	50,00	69,50	7,65	3,40	3,01
	riis, aurutatud	50,00	61,00	11,70	0,39	2,03
	Kaalika-redisesalat päevaliliseemnetega	50,00	45,00	4,99	2,78	1,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>393,60</b>	<b>63,79</b>	<b>9,99</b>	<b>13,70</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	80,00	80,30	11,36	5,44	4,99
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33

	Kirsitarretis vahukoorega	160,00	236,40	35,60	1,98	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA), banaan	100,00	48,00	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>556,70</b>	<b>82,39</b>	<b>13,29</b>	<b>16,00</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune guljašš	50,00	70,12	7,45	4,45	3,12
	Tatar, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kapsa-peedisalat seemneseguga	50,00	45,50	4,40	0,25	1,03
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>389,62</b>	<b>62,90</b>	<b>8,47</b>	<b>13,39</b>

Nädala keskmine: 361,16 57,31 9,05 11,95

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Salatikastme komponendid eraldi serverituna: Oliivõli, balsamiädikas, seemned, sool, pipar

## Koolilõuna 25.09-29.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	50,00	76,65	6,66	5,65	3,68
	Kartul, aurutatud	50,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Hiiinakapsa-redisesalat kõrvitsaseemnetega	50,00	45,64	4,40	0,58	0,50
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>333,29</b>	<b>56,86</b>	<b>7,44</b>	<b>9,93</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga	80,00	80,60	10,25	5,35	4,63
	Jogurti-maasika dessert	160,00	278,32	37,90	5,60	2,33
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA), apelsin	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>557,72</b>	<b>80,92</b>	<b>14,62</b>	<b>15,24</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	50,00	78,90	6,66	5,10	3,41
	Tatar, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Juurselleri-tomatisalat roheline sibulaga	50,00	40,00	4,23	4,10	1,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>392,90</b>	<b>61,94</b>	<b>12,97</b>	<b>13,87</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp kikerherneste ja tomatiga	80,00	77,36	11,62	5,36	3,66

	Piimakissell marjapüreega	160,00	278,00	37,60	4,00	4,55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA), arbuus	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>557,56</b>	<b>83,67</b>	<b>12,98</b>	<b>15,97</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapajaroog letšo ja ubadega	50,00	68,78	7,45	4,12	3,20
	Pasta / täisterapasta	50,00	66,70	11,20	0,70	2,78
	Kapsa-virsikusalat seemneseguga	50,00	47,60	4,11	1,25	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>401,18</b>	<b>62,21</b>	<b>9,49</b>	<b>14,39</b>

Nädala keskmine: 460,37 70,85 12,00 13,75

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Salatikastme komponendid eraldi serveerituna: Oliivõli, balsamiädikas, seemned, sool, pipar