

Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Tikka Masala kana (L)	50,00	62,00	2,25	3,42	5,40
	Koores hautatud kalafilee peterselli ja laimiga (G, L)	50,00	70,00	0,80	3,99	4,75
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		429,65	62,97	9,37	19,73
Teisipäev	Vastlapäev					
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	125,00	188,75	14,63	5,02	5,74
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kokku:		583,75	69,63	20,25	15,93
Kolmapäev						
Lõunasöök	Raguu sealihaga (G)	70,00	105,00	7,75	6,79	6,14
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		364,08	56,61	11,04	12,19
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	125,00	160,00	22,13	4,79	6,18
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	8,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		572,80	84,23	14,91	19,68
Reede						
Lõunasöök	Kanakaste hapukoore ja porrulauguga (G, L)	70,00	109,90	4,33	8,26	4,52
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsa-porgandisalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		346,63	55,66	9,92	10,26
Piima-muna-taimetoit	Rohelised oad ürdi-küüslaugukastmes (G, L)	140,00	109,62	7,57	6,97	2,88
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			459,38	65,82	13,10	15,56

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kalorraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš kanalihast (G, L)	70,00	69,37	5,84	3,85	5,76
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		379,42	68,79	6,43	14,94
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp hakklihaga (G)	125,00	158,50	16,50	3,85	6,13
	Kodujuustu-kamakreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	31,84	12,27	11,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		600,30	78,54	17,15	22,23
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G)	50,00	113,50	6,75	5,65	8,65
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G)	50,00	50,50	5,21	1,53	6,75
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kapsa-pourrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		523,97	75,52	15,00	24,20
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	125,00	128,50	9,59	5,79	5,65
	Maisimannakreem mustikakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kokku:		505,90	88,91	9,66	12,31
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	70,00	67,00	5,29	2,24	5,57
	Ahjukartul köömnetega	70,00	88,20	11,41	3,82	1,53
	Peedi-pirnisalat	50,00	19,95	3,62	0,09	0,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kokku:		290,15	44,92	6,98	11,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			459,95	71,34	11,04	17,05

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70,00	124,50	4,24	9,80	5,66
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	22,45	2,06	1,15	0,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		419,35	66,00	12,18	13,12
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	125,00	120,25	8,83	4,63	4,73
	Karamellkisel moosiga (L)	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kokku:		520,65	72,37	12,16	16,42
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
	Praetud kalafilee	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Porgandi-apelsinusalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		522,85	72,07	14,70	21,81
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	125,00	132,50	17,38	4,20	5,88
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		438,94	78,78	6,99	13,66
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljakaste Vahemere ürtidega (G, L)	70,00	13,26	12,80	7,31	5,60
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Punase kapsa salat kurgi ja tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		253,09	61,87	9,81	11,65
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			430,98	70,22	11,17	15,33

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 11.03-15.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Asuu sealihaga (L)	70,00	70,00	9,35	3,53	3,71
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Peedi-mädarõikasalat	50,00	28,80	4,21	0,77	0,76
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		388,10	73,07	6,12	13,06
Teisipäev						
Lõunasöök	Kookosesupp kana ja seentega	125,00	73,75	11,36	3,59	4,09
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	20,24	3,18	4,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kokku:		310,51	56,20	7,60	12,83
Kolmapäev						
Lõunasöök	Hautatud sealiha	50,00	119,00	0,00	7,30	1,30
	Kalapikkpoiss (G)	50,00	104,50	9,49	5,60	5,80
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Porgandisalat mangoga	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		532,20	63,12	20,92	14,16
Neljapäev						
Lõunasöök	Hapukapsaborš veiselihaga	125,00	135,24	13,72	6,96	6,18
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtidessert kookose ja marjapüreega (L)	160,00	276,80	34,88	9,04	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		581,64	79,18	19,18	16,28
Reede						
Lõunasöök	Kana-riisiroog	125,00	112,63	20,56	1,53	10,31
	Koorekaste tilliga (G, L)	100,00	147,54	11,18	7,52	4,42
	Hiiina kapsa-avokaado-tomatisalat	50,00	45,20	6,40	2,98	1,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		468,67	73,64	12,86	20,15
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		456,22	69,04	13,33	15,29

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV