

**Kooliõuna 06.05-10.05.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kuskus, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitud)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>627,24</b>	<b>110,04</b>	<b>14,19</b>	<b>26,12</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>591,05</b>	<b>88,55</b>	<b>21,51</b>	<b>15,00</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Ahjukartul (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Bulgur, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>610,63</b>	<b>88,61</b>	<b>23,69</b>	<b>29,15</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kümne kõõgiviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kakaokreem rõstitud kaerahelvestega (L, G)	160,00	255,30	36,90	6,98	11,47
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>637,26</b>	<b>92,91</b>	<b>19,81</b>	<b>29,84</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Spinatilehed, valged oad, porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>766,85</b>	<b>100,81</b>	<b>27,92</b>	<b>26,24</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>646,61</b>	<b>96,18</b>	<b>21,42</b>	<b>25,27</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 13.05-17.05.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
	Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>734,15</b>	<b>100,47</b>	<b>22,99</b>	<b>26,37</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>611,70</b>	<b>77,70</b>	<b>18,35</b>	<b>21,60</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kanapada	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kõrvitsa-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhernes, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>604,32</b>	<b>104,10</b>	<b>17,33</b>	<b>27,36</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	9,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-astelpaju-kookose jogurtidessert (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>653,60</b>	<b>95,19</b>	<b>30,60</b>	<b>20,25</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Pilaf sealihaga (L)	250,00	297,50	48,00	14,30	10,88
	Aurutatud köögiviljad	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes, kodujuust (L)	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>672,36</b>	<b>98,07</b>	<b>28,40</b>	<b>22,78</b>
	<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>		<b>655,23</b>	<b>95,11</b>	<b>23,53</b>	<b>23,67</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Punane kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>698,65</b>	<b>109,72</b>	<b>19,10</b>	<b>33,01</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>667,40</b>	<b>97,02</b>	<b>20,86</b>	<b>25,53</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine pasta hakklihaga	250,00	267,28	33,80	15,22	13,61
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>664,66</b>	<b>94,00</b>	<b>28,76</b>	<b>25,28</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	272,50	18,45	13,10	14,23
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marja-mannavaht piimaga (G, L)	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>650,10</b>	<b>87,73</b>	<b>19,85</b>	<b>23,22</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ühlepajatoit sealihaga	250,00	330,66	55,68	17,01	11,74
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>614,58</b>	<b>98,35</b>	<b>26,80</b>	<b>18,65</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>659,08</b>	<b>97,36</b>	<b>23,07</b>	<b>25,14</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>700,40</b>	<b>700,40</b>	<b>110,25</b>	<b>19,69</b>	<b>22,14</b>
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp suitsulihaga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Rabarberikissell vahukoorega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>642,30</b>	<b>642,30</b>	<b>88,82</b>	<b>25,35</b>	<b>18,19</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste rõõsa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartul (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>553,43</b>	<b>553,43</b>	<b>93,28</b>	<b>21,86</b>	<b>22,07</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinitarretis vaniljekreemiga (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>	<b>567,80</b>	<b>567,80</b>	<b>74,04</b>	<b>22,95</b>	<b>24,83</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Bulgur, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>724,90</b>	<b>724,90</b>	<b>107,74</b>	<b>20,50</b>	<b>24,87</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>637,77</b>	<b>94,82</b>	<b>22,07</b>	<b>22,42</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV