

## Koolilõuna 01.04-05.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	246,40	14,64	14,28	13,82
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>745,35</b>	<b>96,98</b>	<b>29,85</b>	<b>29,03</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Seenestrooganov (G, L)	140,00	154,00	7,20	12,46	2,52
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Külasupp kanalihaga (G)	250,00	175,25	22,95	8,45	7,65
	Jogurti-kookospuding marjakastmega (L)	160,00	276,80	26,88	19,04	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>594,35</b>	<b>78,67</b>	<b>28,52</b>	<b>17,95</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Külasupp roheliste hernestega (G)	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukalatükid koorekastmega (G, L)	140,00	211,40	18,75	12,98	11,75
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Hiina kapsa salat värskel kurgiga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>672,81</b>	<b>93,46</b>	<b>27,27</b>	<b>25,22</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Rooskapsas koorekastmes (G, L)	140,00	145,60	5,32	9,86	6,69
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	250,00	242,25	26,70	13,03	8,25
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	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>651,85</b>	<b>108,64</b>	<b>17,84</b>	<b>16,80</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Hapukapsaborš ubadega	250,00	186,25	23,55	5,70	5,32
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Mahlane kartuli-hakklihavorm	250,00	352,50	28,50	12,68	16,45
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>831,20</b>	<b>97,20</b>	<b>31,05</b>	<b>27,92</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>699,11</b>	<b>94,99</b>	<b>26,91</b>	<b>23,38</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Mahlane köögiviljavorm	250,00	194,50	31,75	4,63	4,05

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 08.04-12.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12			
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65			
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07			
	Porgandi-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06			
	Kaalikas, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60			
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01			
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42			
	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>698,68</b>	<b>99,35</b>	<b>23,40</b>	<b>23,87</b>		
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Bolognese kaste hakksojamassiga	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47			
Teisipäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Lõunasöök	Kana-köögiviljasupp	250,00	177,50	15,75	6,53	13,35		
		Kakao-jogurti-kohupiimakreem moosiga (L)	160,00	281,60	29,28	15,06	7,20		
		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>601,40</b>	<b>73,87</b>	<b>22,61</b>	<b>25,62</b>	
		<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurviljapüreesupp (L)	250,00	90,00	14,63	1,79	2,53	
		Kolmapäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
			Lõunasöök	Sealihapada kikerhernestega	140,00	170,80	3,11	10,07	16,10
				Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
Bulgur, keedetud (G)				70,00	110,60	21,21	0,71	3,66	
Kapsa salat paprikaga	100,00			37,00	4,88	1,01	1,10		
Peet, hapukurk, oad	50,00			20,95	3,17	0,12	1,22		
Salatikaste	5,00			35,25	0,03	3,90	0,01		
Seemnesegu	10,00			61,10	1,42	5,36	2,42		
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>649,60</b>	<b>80,81</b>	<b>22,70</b>	<b>30,12</b>		
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Ratatouille (köögiviljahautis)	140,00	87,36	6,30	5,71	1,48			
Neljapäev		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Lõunasöök	Koorene kalasupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73		
		Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (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		
		Porgand / Valge redis(PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		
			<b>Kokku:</b>		<b>570,05</b>	<b>97,75</b>	<b>12,70</b>	<b>13,99</b>	
		<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Koorene köögiviljasupp (L)	250,00	111,00	14,95	3,10	4,33	
		Reede		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
			Lõunasöök	Pastaroog kanahakklihaga (G)	250,00	382,50	63,50	6,28	15,08
				Magushapu kaste	100,00	92,80	20,10	0,50	1,92
Porgandi-mangosalat				100,00	44,00	6,68	1,08	0,60	
Valge redis, mais, kapsas	50,00			28,25	4,23	0,69	0,81		
Salatikaste	5,00			35,25	0,03	3,90	0,01		
Seemnesegu	10,00			61,10	1,42	5,36	2,42		
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>807,20</b>	<b>131,46</b>	<b>18,63</b>	<b>24,78</b>	
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>665,39</b>	<b>96,65</b>	<b>20,01</b>	<b>23,67</b>		
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Pastavorm ubadega (G)	250,00	290,00	48,00	3,75	11,70			

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 15.04-19.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	140,00	114,80	16,87	4,94	9,53
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Kapsa-sibulasalat	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	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>591,93</b>	<b>99,07</b>	<b>15,62</b>	<b>20,94</b>
Piima-muna-taimetoit	Läätsepada ürtidega (G)	140,00	163,80	25,20	2,30	8,41
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hartšoo erineva lihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega (L)	160,00	288,00	29,60	16,96	4,03
	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>730,10</b>	<b>88,93</b>	<b>28,59</b>	<b>28,38</b>
Piima-muna-taimetoit	Hartšoo ubadega	250,00	207,50	37,00	3,05	6,35
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G)	75,00	171,75	16,24	13,05	7,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa saalt tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	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>618,06</b>	<b>81,40</b>	<b>29,46</b>	<b>20,67</b>
Piima-muna-taimetoit	Bataadi-kikerherne pikkpoiss (G)	75,00	169,89	11,24	10,05	5,52
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	246,60	29,02	12,96	4,20
	Karamellpuding toormoosiga	160,00	119,20	28,20	2,82	4,19
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas /Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>505,00</b>	<b>86,02</b>	<b>16,81</b>	<b>12,83</b>
Piima-muna-taimetoit	Tähestikusupp roheliste hernestega (G)	250,00	198,26	28,50	9,98	3,60
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskkapsa-hakklihahautis	140,00	234,40	18,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Aedoad, aurutatud	50,00	15,20	2,00	0,05	0,93
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Mustsõstra-kamasmuuti (G)	200,00	161,80	29,60	3,68	6,01
	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>809,95</b>	<b>119,88</b>	<b>22,51</b>	<b>25,60</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>651,01</b>	<b>95,06</b>	<b>22,60</b>	<b>21,68</b>
Piima-muna-taimetoit	Värskkapsahautis ubadega	140,00	92,12	11,55	3,57	2,23

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Koolilõuna 29.04-03.05.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	140,00	190,40	5,49	12,46	13,69
	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
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>752,95</b>	<b>95,38</b>	<b>27,41</b>	<b>29,25</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Stoovitud porgandid (G, L)	140,00	96,74	7,14	6,48	1,37
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Selge kalasupp keedumunaga	250,00	189,50	16,43	7,65	12,95
	Astelpaju-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	36,20	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>499,14</b>	<b>83,45</b>	<b>10,34</b>	<b>21,24</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Adviljasupp keedumunaga	250,00	176,20	12,03	3,24	6,23
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Hiina kapsa-kurgisalat	100,00	15,20	1,85	0,20	1,10
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>663,73</b>	<b>93,54</b>	<b>26,63</b>	<b>31,07</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Läätsestrooganov (G, L)	140,00	154,60	19,36	2,60	7,36
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Minestronesupp sealihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	10,25
	Vanillikissell õuna-tikrimoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	2,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	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>672,90</b>	<b>104,32</b>	<b>16,91</b>	<b>17,46</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Minestrone supp kikerhernestega (G)	250,00	219,50	27,75	7,95	6,90
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga	250,00	216,00	32,00	2,42	14,95
	Jogurtikaste (L)	100,00	127,00	22,80	6,40	2,48
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Kaalikas, uba, kapsas	100,00	67,90	10,50	0,32	3,96
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>787,70</b>	<b>107,54</b>	<b>28,51</b>	<b>29,63</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kõögivilja-riisiroog karriga	250,00	216,00	32,00	2,42	14,95
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>675,28</b>	<b>96,84</b>	<b>21,96</b>	<b>25,73</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV