



Koolilõuna 01.04-05.04.2024

| Esmapäev | | Kogus, g | Energia ,kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Riisihelbepuder (L) | 200,00 | 274,00 | 37,20 | 4,04 | 6,68 |
| | Keedis | 30,00 | 50,30 | 12,70 | 0,00 | 0,09 |
| | Puuviljatee | 200,00 | 120,00 | 29,90 | 0,00 | 0,00 |
| Lõunasöök | Bõfstrooganov (L) | 140,00 | 246,40 | 14,64 | 14,28 | 13,82 |
| | Täisterapasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,61 | 0,35 | 2,09 |
| | Kapsa-paprikasalat | 100,00 | 37,00 | 6,88 | 1,02 | 1,10 |
| | Porgand, edamame uba, redis | 50,00 | 28,31 | 3,73 | 1,01 | 1,88 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| Vahepala | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 129,00 | 23,50 | 2,61 | 3,74 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| Õhtuode | Piima-kõigiviljasupp (L) | 200,00 | 168,70 | 14,30 | 12,49 | 6,45 |
| | Sepik munavõidega (G,L) | 45,00 | 137,25 | 16,20 | 6,73 | 3,37 |
| | Kokku: | | 1486,96 | 206,31 | 50,10 | 45,09 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia ,kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|---|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Rukkihelbepuder | 200,00 | 308,00 | 33,30 | 8,22 | 9,40 |
| | Marjad (PRIA) | 30,00 | 14,30 | 3,61 | 0,17 | 0,33 |
| | Puuviljatee | 200,00 | 120,00 | 29,90 | 0,00 | 0,00 |
| Lõunasöök | Külasupp kanalihaga (G) | 250,00 | 175,25 | 22,95 | 8,45 | 7,65 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Jogurtikreem kookosehelvestega (L) | 160,00 | 276,80 | 26,88 | 19,04 | 5,23 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| Vahepala | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 129,00 | 23,50 | 2,61 | 3,74 |
| | Kapsas, valge/punane (PRIA) | 100,00 | 27,30 | 4,24 | 0,20 | 1,13 |
| | Ahjukartulid peekoni ja rohelise sibulaga | 150,00 | 279,23 | 35,53 | 16,96 | 8,64 |
| Õhtuode | Tomat (PRIA) | 30,00 | 6,57 | 1,47 | 0,09 | 0,18 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | Kokku: | | 1408,05 | 191,66 | 58,38 | 38,48 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia ,kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|-----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Puuviljamüüsi | 50,00 | 206,00 | 30,90 | 7,29 | 5,18 |
| | Maitsetatud jogurt marjadega | 200,00 | 250,40 | 29,44 | 8,08 | 6,76 |
| Lõunasöök | Küpsetatud kala | 65,00 | 107,00 | 0,00 | 5,39 | 10,60 |
| | Kartulipüree (L) | 70,00 | 63,28 | 10,15 | 1,66 | 1,65 |
| | Koorekaste sidruni ja tilliga(L) | 50,00 | 108,00 | 13,90 | 4,41 | 4,00 |
| | Kuskuss, aurutatud (G) | 70,00 | 84,83 | 17,55 | 0,51 | 2,89 |
| | Hiiina kapsa salat värskel kurgiga | 50,00 | 15,60 | 3,41 | 0,92 | 0,64 |
| | Redis, mais, tomat | 50,00 | 25,60 | 5,58 | 0,18 | 0,81 |
| | 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 | 129,00 | 23,50 | 2,61 | 3,74 |
| Vahepala | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| | Õhtuode | Kodujuust | 100,00 | 186,60 | 28,51 | 4,42 |
| Õhtuode | Porgandipulgad | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | Kakao | 200,00 | 155,00 | 23,90 | 4,61 | 5,28 |
| | Kokku: | | 1509,11 | 211,93 | 47,26 | 53,55 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia ,kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|--------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Seitsmiviljapuder | 200,00 | 252,00 | 38,00 | 7,41 | 9,68 |
| | Keedis | 30,00 | 50,30 | 12,70 | 0,00 | 0,09 |
| | Piim (PRIA) | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Lõunasöök | Hapukapsaborš sealihaga | 250,00 | 242,25 | 26,70 | 13,03 | 8,25 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Õuna-rukkileivakreem piimaga | 160,00 | 240,00 | 51,36 | 1,63 | 3,68 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 129,00 | 23,50 | 2,61 | 3,74 |
| Vahepala | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| | Õhtuode | Riisi-aedviljaroog | 150,00 | 213,00 | 38,60 | 4,64 |
| Õhtuode | Jogurti-kurgikaste | 30,00 | 19,50 | 1,25 | 1,21 | 0,95 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | Kokku: | | 1336,75 | 215,94 | 37,27 | 39,35 |

| Reede | | Kogus, g | Energia ,kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|-----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Hommikusöök | Maisimannapuder | 200,00 | 287,00 | 32,60 | 13,80 | 8,92 |
| | Marjad (PRIA) | 30,00 | 14,30 | 3,61 | 0,17 | 0,33 |
| | Piim (PRIA) | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Lõunasöök | Mahlane kartuli-hakklihavorm | 250,00 | 352,50 | 28,50 | 12,68 | 16,45 |
| | Ürdine kodujuust | 30,00 | 22,53 | 0,98 | 0,50 | 3,54 |
| | Tomatikaste | 50,00 | 30,35 | 5,20 | 1,01 | 0,84 |
| | Porgandi-virsikusalat | 50,00 | 34,20 | 4,24 | 1,96 | 0,30 |
| | Peet, hapukurk, roheline hernes | 50,00 | 18,81 | 4,19 | 0,12 | 0,93 |
| | 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 | | | | |
| Vahepala | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 129,00 | 23,50 | 2,61 | 3,74 |
| | Banaan | 100,00 | 67,60 | 15,30 | 0,20 | 0,80 |
| | Õhtuode | Reedene koogilõik (G) | 100,00 | 333,00 | 46,70 | 10,96 |
| Õhtuode | Mustõstramahli | 100,00 | 51,86 | 15,86 | 0,10 | 0,27 |
| | | Kokku: | | 1464,75 | 186,72 | 53,29 |
| | Nädala keskmine: | | 1441,12 | 202,51 | 49,26 | 45,48 |

Teavet menüü sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV