



Esmaspäev 09.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		376,00	49,94	15,70	10,80

Teisipäev 10.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		394,66	46,70	11,87	10,03

Kolmapäev 11.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		325,66	58,00	11,97	7,02

Neljapäev 12.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		444,66	57,80	8,34	10,83

Reede 13.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsihelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		301,00	42,14	15,95	8,16

Nädala keskmine KOKKU 368,40 50,92 12,77 9,37

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 09.01 – 13.01.2023

*1 - gluteen; *2 - piimatooted; *3 -kala; *4 – pähklid

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	120,00	222,94	23,66	9,69	7,67
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandi-virsikusalat	25,00	15,85	1,97	0,67	0,25
Kapsas, pirn, salatikaste, hernes, maapähklid *4	25,00	25,62	1,98	1,83	0,12
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
Kokku:		573,71	85,41	16,14	19,17

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala-brokkoli-lillkapsasupp *4	200,00	180,48	20,48	9,52	8,64
Vanillikissell vaarikakastmega *2	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		631,48	92,79	21,34	20,85

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pikkpoiss hakklihast	70,00	245,60	30,25	13,80	8,59
Kartulipüree *2	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Tomatikaste	25,00	19,60	3,11	0,83	0,44
Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	25,00	18,80	1,93	1,03	0,19
Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	25,00	22,23	0,63	2,05	0,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		606,83	93,22	21,64	19,48

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp sealihaga	200,00	202,88	25,28	9,20	7,90
Maasikakissell vahukoorega *2	160,00	248,53	37,98	7,14	3,53
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *2	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
Kokku:		625,21	91,34	19,79	18,87

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog veise(mahe)hakkliha ja ürtidega	220,00	299,38	45,41	9,94	8,81
Jogurtikaste maitserohelisega *2	25,00	7,00	1,18	0,27	0,43
Punapeedi-küüslaugusalat	25,00	14,80	0,74	1,07	0,39
Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	25,00	29,80	0,77	0,69	0,54
Hapupiimajook marjadega *2	100,00	40,40	3,06	2,76	2,15
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		584,58	86,96	17,98	18,99

Nädala keskmine:	604,36	89,94	19,38	19,47
-------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

LIHAVABA KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 09.01 – 13.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine köögiviljakaste	140,00	268,10	27,90	13,90	8,95
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandi-virsikusalat	50,00	31,70	3,93	1,34	0,50
Kapsas, pirn, salatikaste, hernes, maapähklid *4	50,00	51,23	3,96	3,65	0,24
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
Kokku:		683,33	97,84	23,02	21,61

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Brokkoli-lillkapsasupp	250,00	201,40	20,80	11,50	10,80
Vanillikissell vaarikakastmega *2	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		675,40	97,35	23,49	23,80

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kirju pikkpoiss läätsedega	70,00	249,40	29,60	13,80	10,30
Kartulipüree *2	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Tomatikaste	50,00	39,20	6,21	1,65	0,87
Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		694,26	102,47	25,73	22,91

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp lihata	250,00	241,30	28,90	12,69	9,88
Maasikakissell vahukoorega *2	160,00	248,53	37,98	7,14	3,53
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *2	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
Kokku:		686,63	99,20	23,45	21,64

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog ürtidega	250,00	340,20	45,60	10,30	10,01
Jogurtikaste maitserohelisega *2	50,00	14,00	2,36	0,55	0,86
Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	29,60	1,47	2,13	0,79
Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
Hapupiimajook marjadega *2	150,00	60,60	4,59	4,14	3,22
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		720,20	97,66	23,68	23,83

Nädala keskmine:		691,96	98,90	23,87	22,76
-------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI NÄDALAMENÜÜ 09.01 – 12.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta hakkliha-ja köögiviljadega	200,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Koorekaste *1*2	50,00	107,20	11,29	6,21	2,76
Toorsalat	100,00	45,30	10,90	0,10	0,60
Toidukord kokku	350,00	385,50	58,29	13,64	11,62

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff veiselihaga	200,00	228,00	45,60	6,94	4,84
Hapukoorekaste kurgiga*2	50,00	32,90	3,87	1,09	4,07
Toorsalat	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	450,00	376,90	60,07	13,23	15,51

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakkliharoog	200,00	322,00	48,30	12,20	11,60
Koorekaste *1*2	50,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toorsalat	100,00	84,70	14,40	1,91	2,56
Toidukord kokku	350,00	414,88	64,60	14,17	14,50

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapada *1*2	200,00	286,00	35,60	13,10	12,70
Toorsalat	100,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Toidukord kokku	300,00	294,04	37,52	13,16	13,00