

HOMMIKUPUDER 03.04 – 06.04.2023

Esmaspäev	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	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	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	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
Nädala keskmine	KOKKU	308,20	42,49	9,58	7,74

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

KOOLILÕUNA 03.04 – 06.04.2023

Allergeenid:

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

Esmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste*1*2	120,00	231,43	9,05	14,36	8,14
Pasta*1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Kapsasalat linaseemnetega	25,00	21,10	0,98	1,51	0,53
Porgand, kaalikas, mais, salatikaste	25,00	13,35	2,59	0,09	0,31
PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		623,88	84,54	20,22	21,05

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš sealihaga	200,00	243,20	24,64	11,44	10,24
Jogurti-kamadessert kirsikastmega*1*2	160,00	225,90	33,40	6,52	4,35
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		648,30	90,97	21,41	21,56

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapada*1*2	120,00	192,86	14,72	14,03	6,77
Kartulipüree*2	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	25,00	17,40	1,82	0,84	0,31
Hiina kapsas, porrulauk, punansed läätsed, salatikaste	25,00	12,70	1,84	0,10	0,74
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		545,36	85,80	18,72	17,55

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune seljanka*1	200,00	185,60	11,92	8,42	10,64
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Maasikatarretis vaniljekastmega*2	160,00	234,10	49,64	7,55	3,36
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		616,00	92,71	21,56	21,83

Nädala keskmine: 608,38 88,50 20,48 20,50

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA
PAKUME IGA PÄEV**

LIHAVABA KOOLILÕUNA 03.04 – 06.04.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimne bolognese kaste	140,00	199,60	10,20	13,56	6,01
Pasta*1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Kapsasalat linaseemnetega	50,00	42,20	1,95	3,01	1,06
Porgand, kaalikas, mais, salatikaste	50,00	26,70	5,17	0,19	0,62
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Leiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		660,46	95,12	21,71	21,19

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimne peedisupp punaste ubadega	250,00	256,00	26,70	15,62	11,36
Jogurti-kamadessert kirsikastmega*1*2	160,00	225,90	33,40	6,52	4,35
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		695,06	98,90	26,27	24,11

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kikerhernepada	140,00	256,32	17,65	12,47	7,85
Kartulipüree*2	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	34,80	3,63	1,68	0,63
Hiina kapsas, porrulauk, punansed läätsed, salatikaste	50,00	25,40	3,67	1,20	1,47
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		672,88	98,25	19,78	21,11

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vürtsikas tomatisupp	250,00	230,00	11,36	9,38	6,85
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Maasikatarretis vaniljekastmega*2	160,00	234,10	49,64	7,55	3,36
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Leiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		694,36	98,02	23,21	19,47

Nädala keskmine: 680,69 97,57 22,74 21,47

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 03.04 – 06.04.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanaga	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Koorekaste*1*2	30,00	107,20	11,29	6,21	2,76
Toorsalat	100,00	34,70	7,57	0,09	0,25
Leib*1	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
Toidukord kokku		420,20	65,86	13,73	11,87

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar peekoni ja porgandiga	200,00	280,00	33,40	11,94	4,84
Jogurtikastekaste tomatiga*2	50,00	32,90	3,87	1,09	4,07
Leib*1	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Toorsalat	100,00	34,70	7,57	0,09	0,25
Toidukord kokku		431,80	64,16	13,60	11,96

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiljahautis veiselihaga*1	180,00	322,00	41,80	12,20	11,60
Keedetud kartulid	100,00	84,70	14,40	1,91	2,56
Toorsalat	100,00	34,70	7,57	0,09	0,25
Leib	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		449,58	65,67	14,26	14,75

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste*1*2	180,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Keedetud kartulid	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toorsalat	100,00	34,70	7,57	0,09	0,25
Leib*1	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		386,50	57,77	13,40	15,05

Nädala keskmine **422,02** **63,37** **13,75** **13,41**