

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

Reede	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		339,00	52,44	10,11	12,68

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

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

KOOLILÕUNA 29.05 – 02.06.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste porgandite ja porruga *1*2	150,00	214,41	10,02	14,55	9,96
Pasta*1	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Kapsasalat linaseemnetega	50,00	42,20	2,65	3,01	1,06
Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	37,90	2,50	0,21	0,77
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkieiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		868,83	135,62	22,84	28,96

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililjasupp sealihaga	350,00	373,38	31,78	12,75	13,86
Jogurti-kohupiimadessert maasikakastmega*2	160,00	236,50	37,40	11,40	6,80
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkieiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		835,08	111,95	27,95	29,21

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada tomatite ja küüslauguga*1*2	150,00	266,79	21,29	14,36	10,93
Kartulipüree*1*2	125,00	131,79	25,71	2,39	2,95
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	3,67	1,67	0,59
Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkieiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		819,69	122,16	25,74	28,20

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp	350,00	411,60	33,88	13,90	17,92
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kissell vahukoorega*2	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkieiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Peakapsas, valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		852,90	112,87	28,26	30,84

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihaplov	300,00	457,50	51,30	15,35	15,60
Jogurti-tomatikaste*2	50,00	30,80	2,78	2,66	1,39
Peedi-küüslaugusalat	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemneseegu	50,00	56,10	4,16	3,14	2,16
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkieiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		835,90	110,71	28,12	28,63

Nädala keskmine:		842,48	118,66	26,58	29,17
------------------	--	--------	--------	-------	-------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME
IGA PÄEV

LIHAVABA KOOLILÕUNA 29.05 – 02.06.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorekaste porgandite ja porruga	140,00	199,60	10,20	13,56	6,01
Pasta*1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kapsasalat linaseemnetega	50,00	42,20	2,65	3,01	1,06
Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	37,90	2,50	0,21	0,77
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkieiva- 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:		695,36	99,85	21,54	20,80

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kümne köögiviljasupp ubadega	250,00	244,36	20,70	7,65	7,75
Jogurti-kohupiimadessert maasikakastmega*2	160,00	236,50	37,40	11,40	6,80
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkieiva- 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:		694,02	96,90	23,18	22,95

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine köögiviljapada küüslauguga	140,00	256,32	18,54	12,47	7,85
Kartulipüree*1*2	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	3,67	1,67	0,59
Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkieiva- 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:		695,28	95,01	22,86	22,04

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljasupp nuudlitega	250,00	266,32	22,25	7,38	6,85
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kissell vahukoorega*2	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkieiva- 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:		695,58	97,27	22,07	19,62

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögivilja plov	140,00	259,65	25,66	10,12	7,25
Jogurti-tomatikaste*2	50,00	30,80	2,78	2,66	1,39
Peedi-küüslaugusalat	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,16	3,14	2,16
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkieiva- 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:		626,01	81,10	23,23	20,13

Nädala keskmine:		681,25	94,03	22,58	21,11
------------------	--	--------	-------	-------	-------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 29.05 – 01.06.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Veiseliha-hakklihakaste*1*2	160,00	333,00	48,90	9,71	10,50
Riis	150,00	91,50	9,20	4,50	2,63
Toorsalat	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
Toidukord kokku		469,80	69,00	14,31	13,73

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog köögiviljadega	250,00	278,60	42,30	9,40	7,00
Toorsalat	80,00	18,70	2,25	0,80	0,32
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toidukord kokku		339,40	54,21	10,44	8,72

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine singipasta*1*2	250,00	302,00	35,60	14,40	12,00
Toorsalat	80,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toidukord kokku		352,14	47,18	14,70	13,70

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kana ja köögiviljadega	250,00	299,30	44,40	9,34	7,48
Kodujuustukaste tomatiga*2	50,00	35,10	1,52	1,68	3,31
Toorsalat	80,00	77,60	12,00	2,30	2,64