

Esmaspäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaheksaviljapuder	200,00	290,00	35,20	13,54	10,40
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		342,00	43,24	15,73	10,78

Teisipäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		280,00	45,34	7,77	9,67

Kolmapäev	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*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		373,66	57,80	11,57	12,93

Neljapäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	200,00	219,00	29,40	8,82	6,28
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		305,66	42,80	12,47	6,91

Reede	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200,00	285,00	32,00	11,00	44784,00
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		337,00	40,04	13,19	44784,38

Nädala keskmine **KOKKU** **327,66** **45,84** **12,15** **8964,93**

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

## KOOLILÕUNA 15.05 – 19.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vürtsikas tomatine veisehakklihakaste*1*2	150,00	252,86	11,55	17,89	11,25
Täisterapasta*1	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	31,43	3,96	1,23	0,74
Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semneseegu	50,00	55,40	4,40	1,67	0,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>912,10</b>	<b>140,96</b>	<b>25,82</b>	<b>29,75</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp läätsede ja sealihaga	350,00	351,40	27,58	17,22	16,10
Jogurti-kookosekreem marjakastmega*2	160,00	244,90	44,85	7,86	4,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Kapsas, punane	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>815,80</b>	<b>112,90</b>	<b>28,83</b>	<b>29,48</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš*1*2	150,00	267,86	10,29	17,11	10,71
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Kartuli-kruubipuder*1*2	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
Porgandi-kaalikasalat linaseemnetega	50,00	50,60	5,36	1,61	0,64
Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	50,00	50,10	5,19	1,60	0,45
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>840,37</b>	<b>120,03</b>	<b>24,76</b>	<b>25,22</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp spinatiga	350,00	348,60	37,38	24,63	18,20
Marjakissell vahukoorega*2	160,00	217,00	30,78	3,05	4,51
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>790,80</b>	<b>110,93</b>	<b>31,42</b>	<b>31,26</b>

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukanatükid rõõsa kooretillikastmes*1*2	150,00	271,07	19,98	15,86	12,21
Riis, aurutatud	125,00	153,04	29,29	0,99	5,07
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Hiinakapsasalat ananassidega	50,00	40,00	4,48	2,12	0,70
Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemneseegu	50,00	54,30	6,48	2,12	0,70
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>859,33</b>	<b>128,71</b>	<b>25,26</b>	<b>30,36</b>

<b>Nädala keskmine:</b>		<b>843,68</b>	<b>122,71</b>	<b>27,22</b>	<b>29,21</b>
-------------------------	--	---------------	---------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## LIHAVABA KOOLILÕUNA 15.05 – 19.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vütsikas tomati-suvikõrvitsakaste	140,00	220,00	15,00	14,10	7,14
Täisterapasta*1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kapsasalat tilli ja hernestega	50,00	31,43	3,96	1,23	0,74
Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semneseegu	50,00	55,40	4,40	1,67	0,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>720,59</b>	<b>108,46</b>	<b>21,72</b>	<b>21,44</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp läätsedega	250,00	245,00	14,30	11,73	7,68
Jogurti-kookosekreem marjakastmega*2	160,00	244,90	44,85	7,86	4,30
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, punane (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>697,36</b>	<b>95,65</b>	<b>23,68</b>	<b>20,91</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Suvikõrvitsavorm	140,00	255,00	14,60	15,66	8,60
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kartuli-kruubipuder*1*2	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
Porgandi-kaalikasalat linaseemnetega	50,00	50,60	5,36	1,61	0,64
Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	50,00	50,10	5,19	1,60	0,45
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>713,96</b>	<b>97,75</b>	<b>23,26</b>	<b>20,55</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulisupp spinatiga	250,00	255,00	27,00	14,66	8,67
Marjakissell vahukoorega*2	160,00	217,00	30,78	3,05	4,51
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>685,16</b>	<b>96,58</b>	<b>21,80</b>	<b>21,58</b>

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjujuurviljad ürdikastmes	140,00	254,00	12,36	13,61	9,98
Riis, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Hiinakapsasalat ananassidega	50,00	40,00	4,48	2,12	0,70
Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemneseegu	50,00	54,30	6,48	2,12	0,70
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>718,96</b>	<b>95,12</b>	<b>22,64</b>	<b>24,11</b>

<b>Nädala keskmine:</b>		<b>707,21</b>	<b>98,71</b>	<b>22,62</b>	<b>21,72</b>
-------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 15.05 – 19.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja-kanakaste*1*2	100,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Täisterapasta*2	160,00	172,20	24,80	7,21	5,04
Toorsalat	100,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>429,30</b>	<b>67,67</b>	<b>14,54</b>	<b>13,30</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste*1*2	100,00	200,00	9,01	12,36	11,30
Ahjukartulid	160,00	88,60	23,00	0,61	2,70
Toorsalat	100,00	93,90	23,00	0,04	0,20
<b>Toidukord kokku</b>		<b>382,50</b>	<b>55,01</b>	<b>13,01</b>	<b>14,20</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risoto kanalihaga	180,00	279,10	40,60	9,19	5,01
Toorsalat	100,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Kodujuustu-kurgikaste*2	50,00	116,00	10,60	5,20	6,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>437,20</b>	<b>60,86</b>	<b>14,63</b>	<b>13,01</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid peekoniga*2	180,00	330,00	40,10	14,20	11,25
Ketšup	50,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Toorsalat	100,00	10,90	2,54	0,08	0,45
<b>Toidukord kokku</b>		<b>368,00</b>	<b>43,81</b>	<b>15,68</b>	<b>14,19</b>