

Esmaspäev	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

Teisipäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		329,66	50,80	10,83	9,25

Kolmapäev	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

Neljapäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	200,00	263,00	46,50	5,05	8,36
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		349,66	59,90	8,70	8,99

Reede	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	293,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		379,66	58,00	11,97	7,02

Nädala keskmine	KOKKU	356,73	54,37	9,52	9,15
-----------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------

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

KOOLILÕUNA 22.05 – 26.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline sealihapada ubadega*1*2	150,00	261,43	15,74	15,96	11,04
Pasta*1	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Kapsa-ananassi salat	50,00	44,00	4,65	3,39	1,54
Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	54,29	5,25	1,68	0,43
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
Kokku:		891,71	134,12	26,40	31,13

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasupp kanalihaga*1	350,00	431,20	41,51	20,58	14,28
Riisivaht rabarberikisselliga*2	160,00	209,00	38,00	5,25	2,16
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
Kokku:		865,40	122,28	29,58	24,99

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seesamikala koorekastmega*1*2*3	150,00	287,14	10,88	15,54	14,57
Kartuli-hernepüree*2	125,00	88,57	18,75	0,61	2,70
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	41,90	4,09	1,09	1,07
Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	50,00	57,30	5,60	1,99	0,78
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
Kokku:		856,26	120,36	23,06	30,13

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp hapukapsa ja veiselihaga	350,00	286,57	28,00	14,55	16,35
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurti-kohupiimakreem mangopüreega*2	160,00	276,00	47,00	7,33	3,70
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
Peakapsas, valge	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
Kokku:		804,27	115,85	27,77	29,46

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	180,00	307,20	23,64	20,16	13,56
Kartul, aurutatud	250,00	188,57	43,57	0,25	4,89
Peedi-porrusalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,71	1,30	0,83
Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	49,58	4,40	2,07	0,39
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
Kokku:		836,85	124,09	27,33	27,62

Nädala keskmine:		854,41	123,15	26,70	28,93
-------------------------	--	---------------	---------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

LIHAVABA KOOLILÕUNA 22.05 – 26.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kikerherne-oa pada	140,00	244,00	17,69	13,20	7,26
Pasta*1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kapsa-ananassi salat	50,00	44,00	4,65	3,39	1,54
Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	54,29	5,25	1,68	0,43
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
Kokku:		734,25	105,39	23,18	22,73

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimne minestrone	250,00	258,00	21,70	14,70	8,30
Riisivaht rabarberikisselliga*2	160,00	209,00	38,00	5,25	2,16
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
Kokku:		680,16	98,50	24,04	18,86

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Magushapud köögiviljad seesamiseemnetega	140,00	234,00	12,15	13,99	7,80
Kartuli-hernepeure*2	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	41,90	4,09	1,09	1,07
Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	50,00	57,30	5,60	1,99	0,78
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
Kokku:		689,56	95,04	21,46	20,81

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp hapukapsaga	250,00	204,69	20,00	10,39	11,68
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurti-kohupiimakreem mangopüreega*2	160,00	276,00	47,00	7,33	3,70
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)*2	120,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
Kokku:		699,39	102,93	23,45	24,00

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsahautis porgandiga	140,00	215,60	13,65	13,58	6,68
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Peedi-porrusalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,71	1,30	0,83
Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	49,58	4,40	2,07	0,39
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
Kokku:		650,24	90,96	20,98	18,45

Nädala keskmine:		700,84	100,47	23,03	21,60
-------------------------	--	---------------	---------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 22.05 – 25.05.2023

Allergeenid:

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

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta kanaliha-ja maisiga	180,00	277,50	40,50	6,62	7,74
Koorekaste*1*2	50,00	89,60	13,60	5,62	2,04
Toorsalat	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		424,90	59,40	14,84	13,08

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra pajaroog sealihaga	180,00	255,60	25,30	11,66	10,90
Hapukoorekaste ürtidega*1*2	50,00	27,40	3,84	2,37	1,23
Toorsalat	100,00	135,00	33,20	0,04	0,17
Toidukord kokku		418,00	62,34	14,07	12,30

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste*1*2	125,00	155,00	8,63	8,61	6,50
Kartul, aurutatud	160,00	91,60	19,40	0,13	2,38
Toorsalat	100,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toidukord kokku		288,70	37,69	8,98	10,28

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliharoog riisiga	180,00	285,00	37,50	11,60	9,30
Koorekaste*1*2	50,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toorsalat	100,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		335,28	49,06	11,90	11,04