

ESMASPÄEV 01.12	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Guljašš porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, hapukoor R20% (L) , nisujahu (G) , tomatipasta, sibul, rapsiõli	80	105,6	3,34	7,56	4,78	90	118,8	3,76	8,51	5,38
Magushapu kapsaroog kalkunilihaga	kapsas, hapukapsas, tomatipasta, porgand, sibul, kalkuniliha	80	50,2	4,17	2,30	4,81	90	56,5	4,69	2,59	5,41
Köögiviljapajaroog läätsedega	Köögiviljad, läätsed	100	89,1	3,34	3,28	12,88	100	89,1	3,34	3,28	12,88
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta (G)	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,70	0,48	1,83
Hirss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	9,48	0,29	4,34
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Hiinakapsasalat tomatiga		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Porgand, herned		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (L)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			628,3	89,9	21,3	20,8		741,7	103,1	26,3	24,9

TEISIPÄEV 02.12	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kana- riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, sealiha, rapsiõli	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand ,paprika, kikerhersed	280	175,6	19,32	6,33	8,06	300	188,1	20,7	6,78	8,64
Hapukoor, R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kohupiima-kõrvitsapuding kisselliga	kohupiim, manna(G) , suhkur, muna, hapukoor R20%(L) , rosinad, kõrvits, piim R2,5%(L) , või (L) , kartulitärklis, mahl, suhkur	80/80	230,1	39,23	4,86	7,81	90/90	258,8	44,14	5,46	8,78
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g			662,6	84,5	25,2	24,3		749,8	95,3	28,9	27,1

KOLMAPÄEV 03.12	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kalakaste	kala, koor R10%(L), nisujahu(G) , sibul , rapsiõli	80	67,0	0,56	4,06	7,03	90	75,3	0,63	4,56	7,91
Kala-köögiviljavormiroog	Vahukoor (L) , kala, köögiviljad, sibul, juust (L) , rapsiõli, till	80	111,2	2,48	7,28	8,48	90	125,1	2,79	8,19	9,54
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, koor 20%(L), riivsaig(G) , läätsed, mugulsibul, värsked petersell	80	128,8	5,34	0,88	23,44	90	144,9	6,01	0,99	26,37
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,50	6,83	1,70	0,95
Kartul	kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Kapsa-kurgisalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Redis, porgand		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA piim R 2,5% (L)		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	120	40,7	11,28	0,12	0,96
Kokku,g			628,5	79,7	24,4	24,6		765,6	94,6	31,3	29,3

NELJAPÄEV 04.12	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Köögiviljaraguu hakklihaga	kapsas, porgand, kaalikas, seguhakkliha siga/veis, hernes, sibul	80	64,8	3,40	4,30	2,30	90	72,9	3,83	4,84	2,59
Kanakaste köögiviljadega	broileriliha, sibul, köögiviljad, porgand, nisujahu (G), koor 10% (L)	80	96,8	4,99	5,42	7,42	90	108,9	5,62	6,09	8,35
Köögiviljabolognese ubadega	köögiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,50	6,83	1,70	0,95
Kartulipüree	värsked kartul, piim R2,5% (L)	38	40,28	5,966	1,52	0,85	43	45,6	6,75	1,72	0,96
Riis köögiviljadega	Vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Peedi-hapukapsasalat		60	35,9	9,15	0,12	0,45	75	44,88	11,44	0,14	0,56
Kaalikas, porgand*		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		50	114,8	26,22	0,5	3,25	60	137,8	31,5	0,6	3,9
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,03	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			634,1	92,7	21,9	19,4		728,8	105,4	25,7	23,6

REEDE 05.12	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hakklihapall porgandiga	Seguahakkliha siga/veis, porgand, sepik (G) , piim R2,5%(L) , värske mugulsibul, rapsiõli, pipar, sool	40	79,2	4,33	4,72	5,12	50	99	5,41	5,9	6,4
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu , rapsiõli, sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , till, maitseroheline	50	45,5	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögiljahautis kikerhernestega	Köögiljahautis, kikerherned, rapsiõli, sool	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Odrakruubipuder	Odrakruubid(G) , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Kapsa-köögiljajasalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA keefir R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Kokku, g			622,1	82,8	25,8	22,3		735,0	96,1	31,2	26,2
Nädala keskmine, g			638,9	87,0	24,2	21,8		752,2	100,8	29,3	25,7

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .

PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÖÖGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktossi