

| ESMASPÄEV 15.12                  | 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 |
| Bolognese kaste                  | Paprika, sibul, tomat, hakkliha                                                                                          | 80        | 151          | 3,93  | 11,3     | 8,70     | 90        | 170          | 4,42  | 12,8     | 9,79     |
| Kalkuni- köögiviljapada          | Porgand, lillkapsas, peakapsas, nisu- jahu, vesi, kalkuniliha, porru, rapsiõli                                           | 80        | 69,68        | 5,30  | 3,05     | 6,24     | 90        | 78,4         | 5,97  | 3,43     | 7,02     |
| Köögiviljahautis kikerharnestega | Porgand, peakapsas, kaalikas, kikerharned, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, küüslauk, sool | 80        | 61,1         | 5,39  | 2,94     | 2,12     | 100       | 76,4         | 6,74  | 3,67     | 2,65     |
| Riis                             | Vesi, riis                                                                                                               | 38        | 45,95        | 10,52 | 0,10     | 0,89     | 43        | 52,00        | 11,93 | 0,11     | 1,01     |
| Pasta                            | vesi, <b>pasta (G)</b>                                                                                                   | 38        | 48,75        | 9,45  | 0,42     | 1,62     | 43        | 55,25        | 10,70 | 0,48     | 1,83     |
| Hlrss                            | 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     |
| Kapsasalat                       |                                                                                                                          | 60        | 20,2         | 3,40  | 0,703    | 0,594    | 75        | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,743    |
| Porgand, <b>seller</b>           |                                                                                                                          | 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        |
| <b>Seesamiseemned</b>            |                                                                                                                          | 5         | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     |
| <b>Leivavalik (G)</b>            |                                                                                                                          | 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     |
| Kokku,g                          |                                                                                                                          |           | 615,5        | 73,1  | 25,5     | 24,6     |           | 734,3        | 86,0  | 31,2     | 29,3     |

| TEISIPÄEV 16.12              | 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 |
| Koorene kalasupp             | kartul, porgand, <b>kala</b> , porru, rapsiõli, <b>koor R10% (L)</b>                   | 280       | 195,5        | 16,25 | 10,42    | 10,81    | 300       | 209,5        | 17,41 | 11,16    | 11,58    |
| Talupojasupp hakklihaga      | kartul, <b>odrakruubid (G)</b> , porgand, kaalikas, mugulsibul, seguhakkliha, rapsiõli | 280       | 269,9        | 20,05 | 16,55    | 11,46    | 300       | 289,2        | 21,48 | 17,73    | 12,28    |
| Minestrone supp kanaga       | <b>Pasta (G)</b> , porgand, oad, paprika, tomat, kanakintsuliha, porru, sibul          | 280       | 262          | 23,5  | 13,5     | 11,6     | 300       | 280,7        | 25,18 | 14,46    | 12,43    |
| Kõrvitsapüreesupp läätsedega | kõrvits, kartul, vesi, porgand, mugulsibul, läätsed, till, sool                        | 280       | 213,9        | 31,51 | 6,55     | 10,64    | 300       | 229,2        | 33,76 | 7,02     | 11,40    |
| Maitseroheline               |                                                                                        | 5         | 1,53         | 0,04  | 0,04     | 0,2      | 5         | 1,53         | 0,04  | 0,04     | 0,2      |
| Kakaokissell moosiga         | <b>Piim R2,5% (L)</b> , kartulitärklis, marjad, suhkur                                 | 180       | 197,6        | 34,77 | 4,13     | 5,30     | 200       | 219,6        | 38,63 | 4,58     | 5,88     |
| <b>Leivavalik(G)</b>         |                                                                                        | 50        | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     | 60        | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     |
| Õun                          |                                                                                        | 80        | 36,3         | 9,68  | 0        | 0        | 100       | 45,4         | 12,1  | 0        | 0        |
| Kokku,g                      |                                                                                        |           | 663,3        | 86,1  | 26,5     | 21,5     |           | 745,3        | 98,1  | 29,3     | 23,8     |

| KOLMAPÄEV 17.12<br>JÕUALUD          | 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 |
| Seapraad                            | Sealiha, maitseained, rapsiõli                        | 40        | 146          | 0,050 | 11,6     | 10,2     | 45        | 164          | 0,056 | 13,1     | 11,5     |
| Koorekaste                          | kohvikoor R10%(L), vesi, nisujahu(G), rapsiõli , sool | 60        | 87           | 1,15  | 7,14     | 4,16     | 60        | 87           | 1,15  | 7,14     | 4,16     |
| Kaalika-porgandi- hautis hernestega | Kaalikas, porgand, kikerherned, rapsiõli              | 80        | 50,56        | 8,46  | 1,91     | 1,22     | 90        | 56,9         | 9,52  | 2,15     | 1,37     |
| Riis                                | vesi, riis                                            | 75        | 90,7         | 20,76 | 0,20     | 1,76     | 80        | 96,7         | 22,15 | 0,21     | 1,87     |
| Kartul                              | kartul                                                | 75        | 56,4         | 12,49 | 0,08     | 1,4      | 90        | 102          | 21,24 | 0,65     | 3,81     |
| Porgandi-paprikasalat               |                                                       | 60        | 20,2         | 3,40  | 0,703    | 0,594    | 75        | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,743    |
| Hiinakapsas, idud                   |                                                       | 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      |
| Mandariin                           |                                                       | 100       | 45,4         | 12,1  | 0        | 0        | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        |
| Kokku,g                             |                                                       |           | 640,5        | 76,5  | 27,8     | 22,6     |           | 764,6        | 96,7  | 31,3     | 27,9     |

| NELJAPÄEV 18.12<br>JÕULUD    | 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 |
| Verivorst                    | odrakruup(G), seapekk, kamar, verepulber, sool, nisujahu (G), sealihavalk, sibulapulber, võrtsid, suhkur | 40         | 86,4         | 6,00  | 5,60     | 3,60     | 50         | 108          | 7,50  | 7,00     | 4,50     |
| Koorekaste                   | kohvikoor R10%(L), vesi, nisujahu(G), rapsiõli , sool                                                    | 60         | 87           | 1,15  | 7,14     | 4,16     | 60         | 87           | 1,15  | 7,14     | 4,16     |
| Tatar                        | vesi, tatar                                                                                              | 75         | 90,7         | 20,76 | 0,20     | 1,76     | 80         | 96,7         | 22,15 | 0,21     | 1,87     |
| Ahjukartul                   | Kartul, rapsiõli                                                                                         | 75         | 108,8        | 18,60 | 3,12     | 1,88     | 80         | 116,0        | 19,84 | 3,32     | 2,00     |
| Hautatud hapukapsas          | hapukapsas, rapsiõli                                                                                     | 60         | 62,6         | 5,21  | 4,62     | 0,540    | 75         | 78,2         | 6,52  | 5,78     | 0,675    |
| Pohlamoos                    |                                                                                                          | 5          | 7,30         | 1,82  | 0,01     | 0,013    | 5          | 7,30         | 1,82  | 0,01     | 0,013    |
| Kõrvitsasalat                |                                                                                                          | 45         | 64,2         | 16,0  | 0,045    | 0,315    | 55         | 78,5         | 19,5  | 0,055    | 0,385    |
| Köögiviljad                  |                                                                                                          | 100        | 43,2         | 8,94  | 0,54     | 2,58     | 100        | 43,2         | 8,94  | 0,54     | 2,58     |
| Salatikaste                  |                                                                                                          | 3          | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5          | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        |
| Leivavalik(G), piparkook (G) |                                                                                                          | 50/<br>1tk | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     | 60/<br>1tk | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     |
| Vesi sidruniga               |                                                                                                          | 200        | 3,32         | 0,596 | 0,03     | 0,15     | 200        | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     |
| Kokku, g                     |                                                                                                          |            | 648,6        | 99,5  | 22,5     | 15,4     |            | 761,0        | 112,8 | 28,3     | 17,6     |
| Nädala keskmine, g           |                                                                                                          |            | 642,0        | 83,8  | 25,6     | 21,0     |            | 751,3        | 98,4  | 30,0     | 24,7     |

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