

ESMASPÄEV 15.12	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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	90	170	4,42	12,8	9,79	110	208	5,41	15,6	12,0
Kalkuni- köögiviljapada	Porgand, lillkapsas, peakapsas, nisu- jahu, vesi, kalkuniliha, porru, rapsiõli	90	78,4	5,97	3,43	7,02	100	167	1,67	12,2	12,6
Köögiviljahautis kikerhernestega	Porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhersed, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, küüslauk, sool	100	76,4	6,74	3,67	2,65	120	91,68	8,09	4,40	3,18
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, pasta (G)	43	55,25	10,70	0,48	1,83	50	64,2	12,44	0,56	2,13
Hlrss	Vesi, hirss	43	61,20	9,48	0,29	4,34	50	71,1	11,02	0,33	5,04
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	56,7	11,80	0,36	2,11
Kapsasalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, seller		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Kokku,g			734,3	86,0	31,2	29,3		808,8	95,9	33,6	33,0

TEISIPÄEV 16.12	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Koorene kalasupp	kartul, porgand, kala , porru, rapsiõli, koor R10% (L)	300	209,5	17,41	11,16	11,58	330	230,4	19,15	12,28	12,74
Talupojasupp hakklihaga	kartul, odrakruubid (G) , porgand, kaalikas, mugulsibul, seguhakkliha, rapsiõli	300	289,2	21,48	17,73	12,28	330	318,1	23,63	19,51	13,51
Minestrone supp kanaga	Pasta (G) , porgand, oad, paprika, tomat, kanakintsuliha, porru, sibul	300	280,7	25,18	14,46	12,43	330	308,8	27,70	15,91	13,67
Kõrvitsapüreesupp läätsedega	kõrvits, kartul, vesi, porgand, mugulsibul, läätsed, till, sool	300	229,2	33,76	7,02	11,40	330	252,1	37,14	7,72	12,54
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kakaokissell moosiga	Piim R2,5% (L) , kartulitärklis, marjad, suhkur	200	219,6	38,63	4,58	5,88	220	241,5	42,50	5,04	6,47
Leivavalik(G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Õun		100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			745,3	98,1	29,3	23,8		807,3	107,7	31,5	25,6

KOLMAPÄEV 17.12 JÕUALUD	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Seapraad	Sealiha, maitseained, rapsiõli	45	164	0,056	13,1	11,5	50	182	0,063	14,5	12,8
Koorekaste	kohvikoor R10%(L), vesi, nisujahu(G), rapsiõli , sool	60	87	1,15	7,14	4,16	80	116	1,53	9,52	5,54
Kaalika-porgandi- hautis hernelstega	Kaalikas, porgand, kikerhernes, rapsiõli	90	56,9	9,52	2,15	1,37	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis	vesi, riis	80	96,7	22,15	0,21	1,87	100	120,9	27,68	0,26	2,34
Kartul	kartul	90	102	21,24	0,65	3,81	100	115	23,86	0,72	4,28
Porgandi-paprikasalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiinakapsas, idud		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,34	0,3	0	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		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			764,6	96,7	31,3	27,9		833,6	108,9	32,8	30,1

NELJAPÄEV 18.12 JÕULUD	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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, vürtsid, suhkur	50	108	7,50	7,00	4,50	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	80	116	1,53	9,52	5,54
Tatar	vesi, tatar	80	96,7	22,15	0,21	1,87	100	120,9	27,68	0,26	2,34
Ahjukartul	Kartul, rapsiõli	80	116,0	19,84	3,32	2,00	100	145,0	24,80	4,15	2,50
Hautatud hapukapsas	hapukapsas, rapsiõli	75	78,2	6,52	5,78	0,675	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		55	78,5	19,5	0,055	0,385	65	92,8	23,1	0,065	0,455
Köögiviljad		100	43,2	8,94	0,54	2,58	120	51,8	10,73	0,65	3,10
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik(G), piparkook (G)		60/1tk	189,6	25,8	6,9	5,46	60/1tk	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Kokku, g			761,0	112,8	28,3	17,6		836,5	128,6	29,3	19,2
Nädala keskmine, g			751,3	98,4	30,0	24,7		821,6	110,3	31,8	27,0

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