

Koolilõuna menüü 16-20.03

ESMASPÄEV 16.03	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
Hakklihakaste porgandiga	Hapukoor R20%(L), seguhakkliha, porgand, nisujahu (G), sibul, rapsiõli	80	101,2	2,61	7,87	5,23	90	113,9	2,93	8,86	5,89
Kana-köögiviljapada	kana, porgand, lillkapsas, roheline uba, mugulsibul	80	122,4	18,16	2,57	6,09	90	137,7	20,43	2,89	6,85
Köögiviljapada ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	80	66,08	8,24	3,60	3,48	90	74,3	9,27	4,05	3,92
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
Porgandi-kapsasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Redis, 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 (G)		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
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			602,0	81,5	22,1	21,2		734,8	100,2	27,3	25,4

TEISIPÄEV 17.03	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
Borš kartuli ja kanaga	vesi, kartul, peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool	270	260,0	25,76	11,69	11,42	300	288,9	28,62	12,99	12,69
Kala-köögiviljasupp kinoaga	vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli, sool	270	141,0	20,63	1,24	10,20	300	156,6	22,92	1,38	11,34
Hakklihasupp	kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli	270	151,9	19,89	4,79	8,52	300	168,8	22,10	5,32	9,46
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahla, sool	270	185,2	28,62	3,35	7,31	300	205,7	31,80	3,72	8,13
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
Riisivaht marjadega	piim R2,5% (L), riis, vesi, vahukoor R35% (L), suhkur, marjad	130	205,9	36,74	4,60	4,37	150	237,5	42,40	5,30	5,04
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g			650,1	86,3	23,2	21,3		755,8	99,7	27,5	24,4

KOLMAPÄEV 18.03	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
Kanastrooganov köögiviljadega	broileriliha, porgand, sibul, purustatud tomat, marineeritud kurk, nisujahu(G) , hapukoor R20%(L) , rapsiõli	80	75,0	3,08	4,47	5,86	90	84,3	3,47	5,03	6,60
Tomatine kalavormiroog	valge kala , vesi, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, paprika, maisitärklis, rapsiõli	80	59,0	2,98	2,03	7,57	90	66,4	3,35	2,29	8,51
Köögiviljahautis seentega	kapsas, seened, porgand, sibul, köögiviljad, õli	80	66,1	8,24	3,60	3,48	90	74,3	9,27	4,05	3,92
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	Kartul, piim R2,5% (L)	38	40,3	11,93	3,05	1,70	43	45,6	13,50	3,45	1,93
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	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Hiina kapsas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	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	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
Pirn		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			639,7	91,9	22,1	21,2		791,4	115,9	27,3	25,4

NELJAPÄEV 19.03	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
Rassolnik sealihaga	Vesi, kartul, seaabaliha, marineeritud kurk , porgand, odrakruup (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	211,7	23,73	9,34	9,32	300	235,2	26,37	10,38	10,35
Värskekapsasupp kanalihaga	vesi, kartul, valge peakapsas, kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	141,0	17,84	4,78	7,89	300	156,6	19,83	5,31	8,76
Kartuli-riisisupp kanaga	Vesi, kartul, riis, porgand, kanakintsuliha, mugulsibul, rapsiõli	270	227,6	27,54	9,24	9,34	300	252,9	30,60	10,26	10,38
Köögivilja- oasupp riisiga	vesi, porgand, suvikõrvits, aedoad, läätsed, riis, porrulauk, till, rapsiõli, sool	270	187,4	7,64	3,38	34,50	300	208,2	8,49	3,75	38,34
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
Kohupiimavaht	Kohupiim (L) , piim R2,5% (L) , suhkur	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128	17,77	2,82	7,89
Mahlakissell	tärklis, suhkur, mahl	120	81,6	20,01	0,24	0,38	130	88,4	21,68	0,26	0,41
Päevalilleseemned		5	31,6	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99
Kokku,g			640,3	89,1	21,8	23,9		758,7	100,6	28,1	28,1

REEDE 20.03	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 kõogivilja-juustukastmes	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, toorjuust R30%, nisujahu, rapsiõli, sool	80	94,4	4,4	6,16	4,98	90	106,2	4,95	6,93	5,60
Hautatud hapukapsas sealihaga	Hapukapsas, sealihaga, vesi, rapsiõli	80	82,4	4,87	5,34	4,25	90	92,7	5,48	6,00	4,78
Kõogiviljahautis kikerhernestega	Kõogiviljad, 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	värske kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	38	60,0	11,74	1,24	1,09	43	67,9	13,29	1,40	1,24
V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega		60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Porgand, kaalikas		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	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	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
Meloniamps		80	34,16	8,16	0,08	0,88	120	51,2	12,2	0,1	1,3
Kokku, g			631,8	92,9	23,6	21,8		758,1	109,8	28,7	26,1
Nädal kokku			632,8	88,4	22,6	21,9		759,8	105,2	27,8	25,9

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

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi