

Koolilõuna menüü 08-12.09

ESMASPÄEV 08.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Juustune hakklihakaste	100	208,4	14,5	15,4	3,25	jahutatud või sulatatud seguhakkliha sea-veise R15%, piim R2,5%,sulatatud juust R18 % , värskel mugulsibul rapsiõli, kuivaine maisijahu, sool
Kapsahautis ubadega	150	136,8	10,95	3,16	7,01	värskel peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värskel mugulsibul, rapsiõli, sool
Pasta	90	117	3,87	1,02	22,68	vesi, pasta kuivaine sool
Sõmer riis	90	110	2,14	0,23	24,48	vesi, kuivaine riis ,sool
Salatikomponendid:						
riivitud porgand	30	9,63	0,18	0,06	1,68	värskel riivitud porgand
viilutatud hiina kapsas	30	4,17	0,36	0,03	0,45	värskel hiina kapsas
punase redise viilud	20	2,98	0,16	0,02	0,38	värskel punane redis
Seesamiseemned	10	66,4	2,47	5,97	0,13	kooritud seesamiseemned kuivatatud
Õlikaste salatile	5	33,6	0,01	3,65	0	rapsiõli 3,7g, värskel sidrunimahla , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Õun	120	57,7	0	0	13,08	värskel õun
Piim R2,5%	100	57,8	3,3	2,6	5,3	piim R2,5%
Vesi, vesi kurgiga	100	0,6	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värskel kurk 4g/0,6kcal)
		829,4	31,5	32,4	97,8	

TEISIPÄEV 09.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Kana- köögiviljasupp riisinuudlitega	330	203,9	10,82	5,45	26,23	vesi 158g, värsked kartul 99g kanakintsu liha jahutatud või sulatatud 40g, värsked porgand 26,4g, värsked või külmutatud brokoli 23,1g, värsked või külmutatud punane paprika 19,8g, riisinuudlid kuivaine 19,8g, mugulsibul värsked 16,5g, rapsiõli 1,6g, sool 0,1g
Köögiviljasupp sealihaga	330	236,3	10,92	10,82	22,18	Jahutatud sea abaliha 40g, värsked lillkapsas 23,1g, värsked porgand 23,1g, kuivaine täistera pasta 23,1g, värsked kõrvits 16,5g, värsked või külmutatud punane paprika 16,5g, värsked või külmutatud roheline paprika 16,5g, värsked mugulsibul 16,5g, rapsiõli 2g, värsked till 2g, sool 0,1g
Borš ubadega	330	142,89	5,01	3,60	19,47	vesi 181,5g, peet värsked 42,9kcal, värsked kooritud kartul 33g, värsked valge peakapsas 33g, oad kuivatatud 33g, värsked porgand 8,2g, värsked mugulsibul 8,2g, rapsiõli 4g, sool 0,1g
Hapukoor R20%	20	44,4	0,66	4,3	2,76	hapukoor R20% 15g/44,4kcal
Päevalilleseemned	10	62,1	2,42	5,44	0,36	kuivatatud kooritud päevalilleseemned 1
Maitseroheline	5	1,53	0,2	0,04	0,04	värsked till 2,5g, värsked lehtpetersell 2,5g
Sepikukuubikud	10	32,3	1,43	0,247	5,72	Värsked täisterasepik (nisu) 12g
Kama- manna vaht piimaga	130/150	193,3	6,81	4,15	31,48	piim R2,5%150g, õunamahl 52g, vesi 45,5g, värsked või külmutatud jõhvikad 13g, manna (nisu) kuivaine 9,1g, suhkur 5g, rukkikamajahu 4,6g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Porgandilõigud	150	48,15	0,9	0,3	8,4	Värsked porgand
Vesi, vesi kurgiga	100	0,6	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värsked kurk 4g/0,6kcal)
		779,8	27,9	28,7	97,3	

KOLMAPÄEV 10.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Seapraad	50	162,5	12,9	9,9	0,04	sea kaelakarbonaad jahutatud või sulatatud 60g
Läätse- kõrvitsavorm	100	161	6,68	1,1	29,3	värsked kõrvits 30g, rõõsk koor 20/% 24g, kuivaine riivsa 24g, kuivatatud läätsed 13,5g, värsked mugulsibul 9g, värsked petersell 1g, sool 0,05g
Koorekaste	80	116	1,83	9,52	5,54	kohvikoor R10% 38,8g, vesi 38,8g, nisujahu 5,6g, rapsiõli 2,7g, sool 0,05g
Aurutatud kartul	90	61	1,52	0,08	13,5	värsked kartul 180g
Sõmer riis	90	110	2,14	0,23	24,48	vesi 120g, kuivaine riis 65g, sool 0,1g
Salatikomponendid:						
riivitud porgand	30	9,63	0,18	0,06	1,68	värsked riivitud porgand
riivitud kapsas	30	9,06	0,36	0,03	1,482	värsked valge peakapsas
riivitud juurseller	20	20	5,6	0,26	0,02	värsked juurseller
Maapähklid	10	61,3	2,58	4,92	1,25	kuivatatud kooritud purustatud maapähklid
Õlikaste salatile	5	33,6	0,01	3,65	0	rapsiõli 3,7g, värsked sidrunimahl , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Vesi, vesi sidruniga	200	0,6	0	0	0,1	vesi sidruniga (vesi 196g/0kcal, värsked sidrun 4g/0,6kcal)
Apelsin	120	36,12	0,96	0,12	7,08	värsked apelsin
		880,6	36,7	28,4	109,5	

NELJAPÄEV 11.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Peedisupp kanaga	330	189,4	9,31	8,55	16,83	vesi 165g, värsk peet 42,9g, värsk valge peakapsas 42,9g, värsk porgand 42,9g jahutatud või sulatatud nahata kanakintsuliha 40g, värsk kartul 31,3g, värsk mugulsibul 6g, rapsiõli 3g, värsk till 3g, sool 0,1g
Kala-riisisupp	330	318,1	17,45	15,71	25,91	vesi 132g, värsk kartul 132g, sulatatud merluus 50g, värsk porgand 13g, värsk mugulsibul 13g, kuivaine riis 20,4g, rapsiõli 2gl, värsk till 2g, sool 0,1g
Läätsesupp porgandi ja sibulaga	330	238,2	10,99	4,49	35,64	vesi 165g, värsk kartul 66g värsk porgand 49,5g, kuivatatud läätsed 33g, värsk mugulsibul 33g , värsk küüslauk 1,6g, rapsiõli 2gl, värsk till 2g, sool 0,1g
Hapukoor R20%	15	33,30	0,50	3,23	2,07	hapukoor R20%
Seesamiseemned	10	66,4	2,47	5,97	0,13	kooritud seesamiseemned kuivatatud
Maitseroheline	5	1,53	0,2	0,04	0,04	värsk till 2,5g, värsk lehtpetersell 2,5g
Õunavorm täistera kaerahelvestega	100	221	2,99	6,11	36,4	värsk õun 59,4g , kuivaine suhkur 10gkuivaine täisterakaerahelbed 15g,värsk või R82% 8,7g, kuivaine nisujahu 5,6g kaneel 1g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
PRIA piim R2,5%	100	57,8	3,3	2,6	5,3	piim R2,5%
Vesi, vesi kurgiga	100	0,3	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värsk kurk 4g/0,6kcal)
Pirn	120	48	0,36	0	11,088	värsk pirn
		907,5	31,8	37,1	107,3	

REEDE 12.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Ahju kanakintsuliha	50	93	11,6	5,2	0,025	värsk või sulatatud kanakintsuliha nahata kondita 56g, rapsiõli 2g, sool 0,05g
Külm jogurti-kurgikaste	80	33,8	2,09	1,37	3,08	maitsestatamata jogurt R2,5% 73g, värsk kurk 7g
Peedi-oakotlet	100	193	5,17	8,37	22	värsk peet 70g, vesi 20g, kuivatatud oad 10g, kuivaine manna 8g, rapsiõli 8g, kuivaine riivsa 8g, kuivatatud linaseemnejahu 2g, sool
Sõmer tatar	90	92	3,42	0,57	19,1	vesi 120g, kuivaine tatar 65g, sool 0,1g
Sõmer täisterariis	90	110	2,14	0,23	24,48	vesi 120g, kuivaine täisterariis 66g sool 0,1g
Salatikomponendid:						
lõigatud hiina kapsas,	30	4,17	0,36	0,03	0,45	värsk hiina kapsas
riivitud toores peet,	30	12,93	0,42	0,03	2,37	värsk toores peet
varsselleri viilud	20	2,58	0,098	0,02	0,44	värsk varsseller
Päevalilleseemned	10	62,1	2,42	5,44	0,36	kuivatatud kooritud päevalilleseemned
Õlikaste salatile	5	33,6	0,01	3,65	0	rapsiõli 3,7g, värsk sidrunimahl , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Porgandilõigud	120	38,52	0,72	0,24	6,72	Värsk porgand
Keefir R2,5%	100	55	3,58	2,54	11,68	keefir R2,5%
Vesi, vesi sidruniga	100	0,3	0	0	0,1	vesi sidruniga (vesi 196g/0kcal, värsk sidrun 4g/0,6kcal)
		799	25	26	117	
Nädala keskmine		839,3	30,6	30,5	105,8	

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

PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU - JA KÕÕGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile