

Koolilõuna menüü 15-19.09

ESMASPÄEV 15.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Kana köögivilja-juustukastmes	120	159,6	9,58	10,25	6,56	piim R2,5% 43g, jahutatud või sulatatud kanakintsuliha 40g, värске porgand 15g, värске lillkapsas 13g, külm roheline uba 13g, toorjuust R30% 9g, nisujahu 4g, rapsiõli, sool
Köögiviljahautis punaste ubadega	150	145,5	5,94	5,03	16,20	värске peakapsas 45g, värске porgand 45g, vesi 30g, punane uba kuivatatud 22,5g, värске või külmutatud tomat 15g, värске porrulauk 5,3g, rapsiõli 4g, sool
Pasta	90	117	3,87	1,02	22,68	vesi, pasta , 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	värске riivitud porgand
riivitud kaalikas	30	10,68	0,33	0,03	1,833	värске hiina kapsas
idud	20	72,2	5,88	2	6,28	värске 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, värске sidrunimahl , 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	värске õun
Valge redise lõigud	120	22,68	0,96	0,12	3,48	Värске redis
PRIA 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, värске kurk 4g/0,6kcal)
		769,0	31,1	29,2	87,4	

TEISIPÄEV 16.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Borš kartuli ja veiselihaga	330	317,8	13,96	14,29	31,48	vesi 132g, värске kartul 66g, värске peet 66g/, veise abaliha jahutatud või sulatatud 53g,värске mugulsibul 13g, värске porgand 13g, värске juurpetersell 7g, rapsiõli 2g, sool 0,1g
Kala-köögiviljasupp kinoaga	330	172,3	12,47	1,65	25,21	vesi 165g, värске kartul 82,5g, sulatatud merluus(kala) 50g, värске porgand 50g, kuivaine kinoa 16,5g, rapsiõli 1g,sool 0,1g
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	330	226,4	8,94	4,09	34,98	vesi 132g,värске kõrvits 42g, värске porgand 28g, läätsed kuivatatud 20g, riis kuivaine 20g, värске porru 17g, kuivatatud aedoad 14g, rapsiõli 3g, värске sidrunimahl 2g, 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	värске till 2,5g, värске lehtpetersell 2,5g
Sepikukuubikud	10	32,3	1,43	0,247	5,72	Värске täisterasepik (nisu) 12g
Riisivaht marjadega	150/20	269,2	5,71	6,01	48,05	piim R2,5% 83g, kuivaine riis 54g, vesi 58,5g, vahukoor R35% 12,6g, suhkur 4g,värsked või sulatatud maasikad 20g
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	Värске porgand
Vesi, vesi kurgiga	100	0,6	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värске kurk 4g/0,6kcal)
		791,7	28,3	21,4	116,9	

KOLMAPÄEV 17.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Pikkpoiss hakklihast	60	123,6	9,54	7,56	4,55	segahakkliha sea-veise 50%/50% jahutatud või sulatatud 45,6g, vesi 119g, värskesai(nisu) 7,8g, värskes mugulsibul 6g, värskes muna 4,8g, sool
Kaunvilja pikkpoiss	60	172,2	7,44	9,00	18,01	värskes porgand 12g, šampinjon 12g, oad kuivatatud 9g, läätsed 7,8g, vesi 78g, päevalille-seemned 6g,täisterakaerahelbed 4,5g, mugulsibul 3,3g, rapsiõli 1,2g, 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	värskes 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	värskes riivitud porgand
riivitud valge redis	30	5,67	0,24	0,03	0,87	värskes valge redis
riivitud kõrvits	20	2,7	0,12	0,02	0,4	Värskes kõrvits
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, värskes sidrunimahla , 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, värskes sidrun 4g/0,6kcal)
Melon	120	20,28	0,48	0,12	4,08	värskes melon
PRIA keefir R2,5%	100	55	3,58	2,54	11,68	keefir R2,5%
		751,8	26,5	32,1	92,3	

NELJAPÄEV 18.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Rassolnik sealihaga	330	353,1	18,88	17,00	30,33	vesi 165g, värskes kartul 90g, jahutatud või sulatatud seaabaliha 40g, marineeritud kurk 23,1gvärskes porgand 16,5g, kuivatatud odrakruup 13,2g, värskes mugulsibul 9,9g, rapsiõli 2g, sool 0,1g
Värskes kapsasupp kanalihaga	330	172,3	9,64	5,84	21,81	vesi 132g, kartul värskes 95,7g, värskes valge peakapsas 59,4g, kanakintsu-liha nahata kondita sulatatud 40g, värskes porgand 16,5g, värskes mugulsibul 3,3g, rapsiõli 2g, sool 0,1g
Köögilvilja-oasupp riisiga	330	229,0	9,34	4,13	42,17	vesi 165g, värskes porgand 33g, värskes suvikõrvits 33g, külmutatud aedoad 33g,kuivatatud läätsed23,1g, kuivaine riis 23,1g, värskes porrulauk 19,8g, värskes till 3g, rapsiõli 2g, sool
Hapukoor R20%	15	33,30	0,50	3,23	2,07	hapukoor R20%
Päevalilleseemned	10	62,1	2,42	5,44	0,36	kuivatatud kooritud päevalilleseemned
Maitseroheline	5	1,53	0,2	0,04	0,04	värskes till 2,5g, värskes lehtpetersell 2,5g
Marjane sepikuvorm piimaga	100/100	253,8	9,07	9,6	32	marjad 38,1g, täisterasepik 32g, piim R2,5% 3,1g, muna 12g, suhkur 3g, piim R2,5% 100g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Vesi, vesi kurgiga	100	0,3	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värskes kurk 4g/0,6kcal)
Kapsalõigud	100	30,2	1,2	0,1	4,94	Värskes kapsas
		771,3	27,3	26,0	108,0	

REEDE 19.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Ahjukala sidruni ja tilliga	50	79	9,95	4,295	0,12	merluusifilee sulatatud 55g, rapsiõli 2g, värsked sidrun 2,5g, värsked till 1g, sool 0,1g
Porgandi-kikerhernevorm	80	54,64	1,568	1,56	9,696	värsked porgand 51g, kikerhernes kuivatatud 12g, rõõskkoor R2019 g, vesi 19g, kuivaine riisijahu 3g, sool 0,05g
Külm jogurti-kurgikaste	80	33,8	2,09	1,37	3,08	maitsestatamata jogurt R2,5% 73g, värsked kurk 7g
Koorekaste	80	116	1,83	9,52	5,54	kohvikoor R10% 38,8g, vesi 38,8g, nisu jahu 5,6g, rapsiõli 2,7g, sool 0,05g
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:						
Riivitud porgand	30	9,63	0,18	0,06	1,68	värsked riivitud porgand
riivitud toores peet	30	12,93	0,42	0,03	2,37	värsked toores peet
spinat	20	3,08	0,38	0,08	0,08	Värsked spinat
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, värsked sidrunimahl , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Pirn	120	48	0,36	0	11,088	värsked pirn
Vesi, vesi kurgiga	100	0,3	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värsked kurk 4g/0,6kcal)
		727,7	25,6	27,3	91,2	
Nädala keskmine		762,3	27,8	27,2	99,2	

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