

ESMASPÄEV 16.02	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Üleküpsetatud kala (T)	Valge kala, hapukoor R20%(L), majonees(MUNA), rapsiõli	60	162	1,55	13,2	9,34	70	189	1,81	15,4	10,9	70	189	1,81	15,4	10,9
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu(G) , rapsiõli, sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L), till, maitseroheline	50	45,5	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögivilja- läätsepada	Kapsas, läätsed, porgand, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	80	84,8	13,93	1,96	4,49	90	95,4	15,67	2,21	5,05	100	106	17,41	2,45	5,61
Riis		75	90,7	20,76	0,20	1,76	90	108,8	24,97	0,23	2,11	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Pasta	Vesi, pasta (G)	75	97,5	18,9	0,84	3,24	85	110,5	21,4	0,96	3,66	90	115,6	22,4	1	3,84
Köögiviljad	Porgand, hiina kapsas, redis	120	37,6	12,80	0,18	1,08	150	47,0	16,01	0,23	1,35	150	47,0	16,01	0,23	1,35
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Õun		100	47,2	13,1	0,0	0,0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			627,4	90,1	22,9	21,2		767,1	108,0	29,1	25,9		829,3	120,1	29,1	26,3

TEISIPÄEV 17.02 VASTLAPÄEV	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, odrakruubid (G), sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	270	297,0	39,66	10,07	17,33	300	330	44,07	11,19	19,26	330	363	48,48	12,31	21,19
Aedviljasupp kanaga	Kartul, kanakintsuliha, porgand, peakapsas, herved, rapsiõli	280	194,0	20,83	7,64	12,10	300	207,9	22,32	8,19	12,96	330	228,7	24,55	9,01	14,26
Köögivilja-oasupp	Porgand, aedoad, suvikõrvits, läätsed, riis, porru, rapsiõli	280	194,3	35,78	3,50	7,92	300	208,2	38,34	3,75	8,49	330	229,0	42,17	4,13	9,34
Päevalilseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Vastlakukkel		1tk	186	22,6	9,38	2,75	1tk	186	22,6	9,38	2,75	1tk	186	22,6	9,38	2,75
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Kokku,g		-	641,0	83,8	25,2	24,6		769,2	92,9	33,0	30,1		802,2	97,3	34,1	32,0

KOLMAPÄEV 18.02	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Seapraad	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32	40	130,0	0,03	7,92	10,32
Jogurti-kurgikaste	maitsestatmata jogurt R2,5% (L) , kurk, maitseroheline	40	58	2,8	4,73	0,93	50	72,5	3,50	5,92	1,17	60	87	4,2	7,1	1,4
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	40	56,5	1,347	4,33	3,13	50	70,6	1,68	5,41	3,92	60	84,7	2,02	6,49	4,72
Kaalika-porgandi- hautis hernelstega	Kaalikas, porgand, kikerhernel, rapsiõli	80	50,56	8,46	1,91	1,22		56,9	9,52	2,15	1,37		89,1	12,88	3,28	3,34
Tatar	tatar, vesi	75	85,1	17,66	0,53	3,18	80	90,8	18,84	0,57	3,39	100	113,5	23,55	0,71	4,24
Kartul		75	56,4	12,49	0,08	1,40	90	102,0	21,24	0,65	3,81	100	115	23,86	0,72	4,28
Köögiviljad	Kapsas, porgand, idud	120	37,6	12,80	0,18	1,08	150	47,0	16,01	0,23	1,35	150	47,0	16,01	0,23	1,35
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA piim R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			635,3	81,2	25,9	25,2		774,0	99,0	31,6	31,1		863,4	113,9	32,9	33,2

NELJAPÄEV 19.02	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	280	150,6	24,11	5,82	8,60	300	161,4	25,83	6,24	9,21	330	177,5	28,41	6,86	10,13
Värskekapsasupp kanaga	kapsas, porgand, kartul, juurseller, sibul, rapsiõli, kanakintsuliha	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46	330	185,7	24,32	5,85	10,41
Köögiviljapüreesupp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	280	143,6	24,44	3,30	6,30	300	153,9	26,19	3,54	6,75	330	169,3	28,81	3,89	7,43
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50	20	43,9	0,76	4,24	0,66
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kohupiima- kamavaht marjadega	Kohupiim (L) , vahukoor R35%(L) suhkur, marjad, kamajahu (G) ,	170	241	34,1	9,08	7,02	190	270	38,1	10,1	7,84	210	298,0	42,2	11,2	8,67
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Apelsin		100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32	120	36,1	9,96	0,12	0,96
Kokku, g			646,8	92,2	25,6	23,0		768,7	105,0	32,0	27,0		840,3	111,8	34,8	28,5

REEDE 20.02	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kartuli-kruubipuder sealihaga	kartul, odrakruubid (G) , seaabaliha, piim R2,5% (L) , rapsiõli	250	318,8	45,98	12,5	8,3	280	357	51,5	14	9,3	300	382	55,2	12,2	15,4
Kartuli-kruubipuder	kartul, odrakruubid (G), piim R2,5% (L), rapsiõli	280	294	52,36	5,38	6,61	300	315	56,10	5,76	7,08	320	336	59,84	6,14	7,55
Porgandi- köögiviljasalat		50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Peet, kapsas		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			650,0	89,8	28,5	19,4		756,4	99,0	35,0	23,1		853,1	114,8	34,9	31,6
Nädala keskmine, g			640,1	87,4	25,6	22,7		767,1	100,8	32,1	27,4		837,7	111,6	33,2	30,3

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 laktoosi