



Koolilõuna menüü 16.03.–20.03.

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 16.03.	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
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	100	126,5	3,26	9,84	6,54
Köögiviljapada ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	80	66,08	8,24	3,60	3,48	90	74,3	9,27	4,05	3,92	100	82,6	10,3	4,5	4,35
Pasta	vesi, pasta (G)	75	96,2	18,65	0,83	3,20	85	109,0	21,13	0,94	3,62	100	128,2	24,86	1,10	4,26
Riis	vesi, riis	75	90,7	20,76	0,2	1,76	90	108,8	24,97	0,23	2,11	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Salatikomponendid	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
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	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	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	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	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	100	58	5,3	2,6	3,3
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			675,5	93,4	26,5	21,4		780,4	113,9	28,8	24,0		838,1	124,7	29,9	25,6

TEISIPÄEV 17.03.	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
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	330	317,8	31,48	14,29	13,96
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	330	172,3	25,21	1,52	12,47
Riisi-kõrvitsasupp läätседega	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahl, sool	270	185,2	28,62	3,35	7,31	300	205,7	31,80	3,72	8,13	330	226,3	34,98	4,09	8,94
Hapukoor, R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33	10	21,9	0,380	2,12	0,330
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
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	170	269,2	48,05	6,01	5,71
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	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	75	20,48	3,08	0,15	0,85

Kokku, g			650, 1	86,3	23,2	21,3		755, 8	99,7	27,5	24,4		820, 5	108, 8	29,5	26,5
----------	--	--	-----------	------	------	------	--	-----------	------	------	------	--	-----------	-----------	------	------



ARVUTATUD MAKSUMUSEST

KOLMAPÄEV 18.03.	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
Ahjukala sidruni ja tilliga (T)	merluusifilee , rapsiõli, värsked sidrun, värsked till, sool	40	63,2	0,10	3,44	7,96	50	79	0,12	4,295	9,95	50	79	0,12	4,295	9,95
Porgandi-kikerhernevorm (T)	värsked porgand, kikerherned kuivatatud, rõõskkoor R20% (L) vesi, riisijahu , sool	50	34,2	6,06	0,98	0,98	60	41,0	7,27	1,17	1,18	80	54,64	9,696	1,56	1,568
Külm jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , värsked kurk	50	21,1	1,93	0,86	1,31	60	25,4	2,31	1,03	1,57	80	33,8	3,08	1,37	2,09
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87,0	4,16	7,14	1,37	80	116	5,54	9,52	1,83
Kartulipüree		75	79,5	23,55	6,02	3,36	90	95,4	28,26	7,22	4,03	100	106	31,4	8,02	4,48
Riis	vesi. riis	75	90,7	20,76	0,2	1,76	90	108,8	24,97	0,23	2,11	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Salatikomponendid	porgand, toores peet, spinat	120	37,6	12,8	0,18	1,08	150	47	16,01	0,23	1,35	150	47	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		5	33,6	0,01	3,65	0	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	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi kurgiga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,34	0,3	0	0,08
PRIA keefir, R 2,5% (L)		100	52	4,2	2,5	3,2	100	52	4,2	2,5	3,2	150	78	6,3	3,75	4,8
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99	100	35,6	9,12	0,1	1,1
Kokku, g			610,1	97,5	25,5	25,0		742,3	116,9	31,7	30,6		807,8	128,3	34,1	33,4

NELJAPÄEV 19.03.	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
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	330	258,7	29,01	11,42	11,39
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	330	278,2	33,66	11,29	11,42
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	330	229	9,34	4,13	42,17
Hapukoor, R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33	10	21,9	0,380	2,12	0,330
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
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	120	139,7	19,4	3,1	8,6
Mahlakissell	tärklis, suhkur, mahl	120	81,6	20,01	0,24	0,38	130	88,4	21,68	0,26	0,41	140	95,2	23,3	0,3	0,4
Päevalilleseemned		5	31,6	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42	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	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	100	35,6	9,12	0,1	1,1
Kokku, g			640,3	89,1	21,8	23,9		758,7	100,6	28,1	28,1		804,3	107,4	29,4	29,9



ARVUTATUD MAKSUMUSEST

REEDE 20.03.	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
Hakklihavorm peediga (T)	jahutatud või sulatatud sea-veisehakkliha R15%, värsked peet, värsked mugulsibul, värsked kanamuna, täisterakaerahelbed (G), kuivaine nisujahu (G), kuivaine kartulitärklis, sool	60	167,8	8,52	11,39	9,32	70	195,8	9,94	13,29	10,87	80	223,8	11,36	15,19	12,42
Kapsa-kikerhernepall (T)	värsked peakapsas, kikerherned kuivatatud, vesi, kuivaine manna (G), rapsiõli kuivaine riivsai (G), linaseemnejahu kuivaine, sool	60	159,2	27,35	7,19	4,67	80	212,2	36,47	9,59	6,22	80	212,2	36,47	9,59	6,22
Kurgi-jogurtikaste	maitsestatud jogurt R2,5%(L), värsked kurk, värsked roheline sibul, värsked till	50	20,3	2,18	0,83	1,38	60	24,4	2,62	1	1,66	60	24,4	2,62	1	1,66
Koorekaste	kohvikoor R10% (L), vesi, nisujahu (G), rapsiõli, sool	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87,0	4,16	7,14	1,37	80	116	5,54	9,52	1,83
Kartul	kartul	75	56,4	12,49	0,08	1,4	90	102	21,24	0,65	3,81	100	115	23,86	0,72	4,28
Riis	vesi, riis	75	90,7	20,76	0,2	1,76	90	108,8	24,97	0,23	2,11	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Salatikomponendid	porgand, kõrvits, 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
Maapähklid	Purustatud maapähklid	10	61,3	2,95	4,92	2,58	10	61,3	2,95	4,92	2,58	10	61,3	2,95	4,92	2,58
Õlikaste salatile		5	33,6	0,07	3,7	0	5	33,6	0,07	3,7	0	5	33,6	0,07	3,7	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	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	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Meloniamps		80	21,4	5,52	0,08	0,48	100	26,7	6,9	0,1	0,6	120	32,0	8,28	0,12	0,72
Kokku, g			650,4	87,4	27,2	22,7		792,5	111,1	31,1	28,6		850,2	119,3	33,1	31,0
Nädal kokku			645,3	90,7	24,8	22,9		765,9	108,4	29,4	27,1		824,2	117,7	31,2	29,3

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