

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L) | 75,00 | 52,13 | 3,39 | 2,61 | 3,89 |
| Taimetoit | Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L) | 75,00 | 80,51 | 7,21 | 4,85 | 2,50 |
| | Täisterapasta/pasta (G) (mahe) | 100,00 | 171,57 | 35,66 | 1,35 | 5,88 |
| | Tatar, aurutatud (mahe) | 100,00 | 80,60 | 16,98 | 0,50 | 2,98 |
| | Peet, röstitud | 50,00 | 30,42 | 6,25 | 0,56 | 0,84 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Kaalika-porgandi-manqosalat | 50,00 | 27,96 | 4,79 | 1,10 | 0,39 |
| | Kapsas, paprika, roheline hernes | 30,00 | 14,37 | 3,10 | 0,10 | 0,88 |
| | Seemnesegu (mahe) | 10,00 | 60,88 | 1,28 | 5,16 | 2,82 |
| | Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Mahl (erinevad maitset) | 50,00 | 24,26 | 5,89 | 0,03 | 0,18 |
| | Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L) | 50,00 | 37,37 | 6,06 | 0,75 | 1,60 |
| | Tee, suhkruta | 50,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Porgand | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Kokku: | | 779,95 | 123,55 | 22,91 | 27,42 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kanaliha-kapsapada riisiqa | 75,00 | 62,88 | 6,35 | 1,31 | 5,88 |
| Taimetoit | Kikerhernekarril (L) | 75,00 | 59,77 | 8,23 | 2,87 | 1,98 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 72,50 | 16,50 | 0,10 | 1,90 |
| | Kuskuss, aurutatud (G) | 100,00 | 128,15 | 27,16 | 0,69 | 3,94 |
| | Miniporgandid, aurutatud | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Soe valge kaste (G, L) | 50,00 | 59,13 | 4,08 | 3,95 | 1,87 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Kõrvitsa-pastinaaqi-virsikusalat | 50,00 | 18,38 | 4,46 | 0,15 | 0,55 |
| | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe) | 30,00 | 7,56 | 1,42 | 0,11 | 0,46 |
| | Seemnesegu (mahe) | 10,00 | 60,88 | 1,28 | 5,16 | 2,82 |
| | Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Mahl (erinevad maitset) | 50,00 | 24,26 | 5,89 | 0,03 | 0,18 |
| | Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L) | 50,00 | 37,37 | 6,06 | 0,75 | 1,60 |
| | Tee, suhkruta | 50,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Õun (mahe) | 50,00 | 24,04 | 6,74 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 754,81 | 121,10 | 21,02 | 26,84 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hernesupp suitsulihaga (G) | 150,00 | 225,08 | 25,29 | 9,44 | 12,99 |
| Taimetoit | Taimne hernesupp (G) | 150,00 | 137,02 | 25,66 | 2,29 | 6,77 |
| | Pannkook keedisega (G, L) | 100,00 | 241,00 | 32,50 | 9,31 | 6,13 |
| | Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L) | 100,00 | 132,00 | 13,00 | 7,09 | 3,09 |
| | Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Mahl (erinevad maitset) | 50,00 | 24,26 | 5,89 | 0,03 | 0,18 |
| | Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L) | 50,00 | 37,37 | 6,06 | 0,75 | 1,60 |
| | Tee, suhkruta | 50,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Kapsas | 50,00 | 15,10 | 3,72 | 0,05 | 0,60 |
| | Kokku: | | 963,33 | 140,71 | 31,24 | 36,71 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ahjus küpsetatud sealiha (PT) | 75,00 | 177,00 | 1,07 | 12,32 | 15,30 |
| Taimetoit | Lillkapsas magushapup kastmes | 75,00 | 34,88 | 4,80 | 1,20 | 0,89 |
| | Kartulipuder (L) | 100,00 | 76,53 | 15,85 | 0,61 | 2,36 |
| | Riis, aurutatud (mahe) | 100,00 | 157,70 | 26,88 | 4,74 | 2,28 |
| | Rooskapsas, röstitud | 50,00 | 29,50 | 1,68 | 0,80 | 2,70 |
| | Koorene sinepikaste (G, L) | 50,00 | 77,72 | 2,57 | 7,03 | 1,10 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Hiina kapsa-kurgisalat | 50,00 | 12,78 | 1,18 | 0,78 | 0,49 |
| | Porgand, mais, redis | 30,00 | 13,21 | 2,94 | 0,18 | 0,47 |
| | Seemnesegu (mahe) | 10,00 | 61,16 | 1,30 | 5,34 | 2,56 |
| | Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Mahl (erinevad maitset) | 50,00 | 24,26 | 5,89 | 0,03 | 0,18 |
| | Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L) | 50,00 | 37,37 | 6,06 | 0,75 | 1,60 |
| | Tee, suhkruta | 50,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Pirn | 50,00 | 19,99 | 5,97 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 905,78 | 104,85 | 39,58 | 35,44 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Tex-mex ahjupasta seghakkliha (G) | 150,00 | 252,00 | 31,50 | 7,67 | 11,54 |
| Taimetoit | Tex-mex pasta maisi ja ubadeqa (mahe) | 150,00 | 171,24 | 30,26 | 4,86 | 2,84 |
| | Ahjukoogiviljad | 50,00 | 44,32 | 7,46 | 1,72 | 0,72 |
| | Külm küüslaugu-jogurtikaste (L) | 50,00 | 63,95 | 7,02 | 3,43 | 1,28 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Peedi-piprajuuresalat | 50,00 | 29,19 | 5,17 | 0,84 | 0,77 |
| | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli | 30,00 | 9,03 | 1,63 | 0,11 | 0,70 |
| | Seemnesegu (mahe) | 5,00 | 30,44 | 0,64 | 2,58 | 1,41 |
| | Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Mahl (erinevad maitset) | 50,00 | 24,26 | 5,89 | 0,03 | 0,18 |
| | Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L) | 50,00 | 37,37 | 6,06 | 0,75 | 1,60 |
| | Tee, suhkruta | 50,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Õun (mahe) | 50,00 | 24,04 | 6,74 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 869,54 | 131,06 | 27,80 | 26,39 |
| | NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 854,68 | 124,25 | 28,51 | 30,56 |

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPÄEVA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV