

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maqushapu kana seesamiseemnetega	50,00	57,00	4,18	2,95	3,10
Taimetoit	Lillkapsas maqushapus kastmes (mahe)	50,00	23,25	3,20	0,80	0,59
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	25,00	10,28	1,36	0,12	0,95
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pim (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		543,13	89,08	14,34	17,57

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	100,00	80,80	5,17	4,41	4,76
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	100,00	64,40	7,20	3,14	1,04
	Hapukoort R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	100,00	175,00	30,80	4,63	2,25
	Mango-jogurtikreem (L)	100,00	124,00	13,10	6,89	2,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		658,92	91,83	23,99	17,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikpoiss (G, PT)	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikpoiss (PT) (mahe)	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe röösakoorekaste tilliga (G,L)	50,00	73,50	4,37	5,45	1,54
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		558,34	75,01	20,56	19,31

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspupp	100,00	78,64	2,41	1,99	12,48
Taimetoit	Aedvilja-riisipupp (mahe)	100,00	74,67	8,67	3,31	1,67
	Kakaojogurt kirsidega (L)	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Muffin (G, L)	60,00	152,00	23,50	4,35	3,24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		576,51	84,19	13,89	25,40

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakkliharoog	100,00	116,67	9,93	6,11	4,91
Taimetoit	Baklažaanivorm mozzarellaga (L)	100,00	68,67	7,00	2,59	3,10
	Ahjukõõgiviljad (mahe)	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		632,32	88,97	23,52	18,34
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		593,84	85,82	19,26	19,56

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPILMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV