

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	60,00	68,40	5,01	3,54	3,72
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes (mahe)	60,00	27,90	3,84	0,96	0,71
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	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
	Seemnesequ (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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)	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 (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		659,83	104,90	18,87	21,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	125,00	101,00	6,46	5,51	5,95
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	125,00	80,50	9,00	3,92	1,30
	Hapukoore 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		719,84	100,16	26,08	19,36

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, PT)	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (PT) (mahe)	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe röösakoorekaste tilliga (G,L)	100,00	147,00	8,74	10,90	3,07
	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
	Seemnesequ (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		702,75	88,54	28,99	23,37

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspupp	125,00	98,30	3,01	2,49	15,60
Taimetoit	Aedvilja-riisipupp (mahe)	125,00	93,33	10,83	4,14	2,08
	Kakaajogurt kirssidega (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		639,45	92,19	15,42	29,65

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
	Ahjuköögiviljad (mahe)	25,00	22,16	3,73	0,86	0,36
	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
	Seemnesequ (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		621,04	83,65	23,81	19,25
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		668,58	93,89	22,63	22,59

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV