

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguliašš (G, L)	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
Taimetoit	Läätseguliašš (L) (mahe)	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, keedetud	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Pim (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>661,84</b>	<b>97,84</b>	<b>22,14</b>	<b>22,92</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83
	Hapukoort 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivakreem (G)	100,00	158,00	35,10	0,42	2,49
	Mustikajogurt (L)	100,00	88,50	14,90	1,99	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
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>726,04</b>	<b>113,89</b>	<b>23,49</b>	<b>18,28</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kuskuss, aurutatud (G) (mahe)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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
	Kapsa-porgandisalat (mahe)	50,00	21,60	3,05	0,57	0,43
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>727,29</b>	<b>107,48</b>	<b>23,19</b>	<b>26,88</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	125,00	189,67	3,56	11,79	17,55
Taimetoit	Spinati püreesupp kartuli ja keedumunaga (L) (mahe)	125,00	70,70	3,58	4,67	3,05
	Mustasõstra mannavahat piimaga (G, L)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Maasikajogurt (L)	100,00	79,90	12,30	2,17	2,62
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>624,96</b>	<b>78,30</b>	<b>21,08</b>	<b>30,43</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	60,00	73,30	4,04	4,76	2,61
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	60,00	79,40	9,86	2,10	4,07
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Riis, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	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
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>721,29</b>	<b>101,17</b>	<b>25,30</b>	<b>20,93</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>692,29</b>	<b>99,74</b>	<b>23,04</b>	<b>23,89</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV