

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karrikaste (L)	50,00	247,50	1,52	4,57	3,01
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	50,00	39,83	3,21	1,91	1,32
	Taisterapasta/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	80,00	27,58	7,24	0,17	0,51
	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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		740,55	85,87	17,13	18,24
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	100,00	69,92	4,60	4,20	2,74
Taimetoit	Peedipüreesupp tüümiani ja kikerhernestega	100,00	70,80	8,80	1,90	2,87
	Hapukoor 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)	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kokku:		636,65	91,21	22,50	16,46
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipiklikpoiss (G, M, PT)	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapiklikpoiss (G, M, PT)	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	80,00	19,35	4,45	0,16	0,88
	Soe röösakooreskaste 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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		541,53	72,52	20,62	19,64
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	100,00	54,72	6,21	1,58	3,23
Taimetoit	Kuskussi-köögiviljasupp (G)	100,00	50,40	8,24	1,18	1,25
	Maisimannakreem mustsõtrakisselliga (L)	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustika panna cotta (L)	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
	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)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		567,92	98,51	12,38	15,21
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	100,00	193,00	5,36	13,20	13,00
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)	50,00	62,70	5,43	2,97	2,97
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Ahjuköögiviljad	80,00	70,92	11,94	2,76	1,15
	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-pirajuuresalat	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)	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		766,77	89,69	34,12	29,83
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			650,68	87,56	21,35	19,87

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 1 vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	
PRIA toetusprogrammid	