

#3H4Y!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	50,00	57,00	4,18	2,95	3,10
Taimetoit	Magushapukaste paprika ja ananassiga	50,00	46,42	4,50	2,49	1,06
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	64,33	14,33	0,13	1,25
	Peet, röstitud	80,00	48,67	10,01	0,90	1,35
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	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)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2.5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:		579,08	94,79	16,40	17,34
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Praetud veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	50,00	59,92	3,07	4,03	2,75
Taimetoit	Baklažaani-Parmesani ahjuvorm (G, L)	50,00	37,84	4,68	1,27	1,37
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Tatar, keedetud	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Miniporgandid, aurutatud	80,00	25,92	6,80	0,16	0,48
	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
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2.5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:		530,21	78,82	17,86	16,40
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp värske tilliga	100,00	80,80	5,17	4,41	4,76
Taimetoit	Värskekapsasupp kikerhernestega	100,00	75,28	6,66	3,65	2,26
	Rabarberi-kohupiima purukook (G, L, M, PT)	50,00	123,00	12,30	6,50	3,07
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	100,00	149,00	30,40	1,95	1,19
	Piimatooted (piim, keefir R 2.5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	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
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		586,78	86,37	18,39	16,54
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala sibula ja porgandiga (PT)	80,00	85,80	1,97	3,19	11,90
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	50,00	46,42	6,55	1,39	1,54
	Kõlm jogurtikaste maitseroheliseq (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	64,33	14,33	0,13	1,25
	Rooskapsas, röstitud	80,00	47,20	2,69	1,28	4,32
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Valge redise-melonisalat	50,00	10,20	1,71	0,05	0,38
	Salatiseq, uba, hernevõrsed	30,00	61,50	7,22	0,31	4,91
	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 maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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	0,00
	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	0,13
	Kokku:		651,19	83,21	18,70	34,58
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	100,00	155,20	22,72	3,58	7,50
Taimetoit	Peedi-läätse pikkpoiss (M, PT)	50,00	69,20	8,39	2,03	3,29
	Tomatikaste	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Ahjukõõgiviljad	50,00	35,33	5,53	0,72	0,72
	Kinoa, keedetud	50,00	57,25	8,50	1,45	1,94
	Aedoad, aurutatud	50,00	20,55	2,80	1,10	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2.5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		664,80	96,12	19,75	23,68
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		590,22	89,02	18,10	18,49
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergeenide kohta küsi köökipersonalt						
Menüü on koostatud lähtudes 1 vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Tähisised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode						
PRIA toetusprogrammid						
PRIA kooliipima ning puu- ja köögivilja pakume iga päev						