

#3H4Y!

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	Magushapukaste paprika ja ananassiga	60,00	55,70	5,40	2,99	1,27
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	77,20	17,20	0,16	1,50
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	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)	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
	Mahlajook (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 seepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		684,88	108,38	20,64	21,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Praetud veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	60,00	71,90	3,68	4,83	3,30
Taimetoit	Baklažaani-Parmesani ahjuvorm (G, L)	125,00	94,60	11,70	3,18	3,42
	Kartul, aurutatud	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Tatar, keedetud	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Miniporgandid, aurutatud	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	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)	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
	Mahlajook (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 seepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		687,71	101,16	23,44	21,65
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp värsket tilliga	125,00	101,00	6,46	5,51	5,95
Taimetoit	Värsket kapsasupp kikerhernestega	125,00	94,10	8,33	4,56	2,83
	Rabarberi-kohupiima purukook (G, L, M, PT)	50,00	123,00	12,30	6,50	3,07
	Puuviljakissel vahukoorega (L)	100,00	149,00	30,40	1,95	1,19
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahlajook (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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 seepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		695,33	101,75	21,63	20,77
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)	60,00	55,70	7,86	1,67	1,85
	Külma jogurtikaste maitseroheliseaga (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	77,20	17,20	0,16	1,50
	Rooskapsas, röstitud	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	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
	Salatisegu, uba, herneviõrsed	30,00	61,50	7,22	0,31	4,91
	Seemnesegu (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 seepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		774,54	101,58	22,62	39,38
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	125,00	194,00	28,40	4,47	9,38
Taimetoit	Peedi-läätse pikupoiss (M, PT)	50,00	69,20	8,39	2,03	3,29
	Tomatikaste	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Ahjukõõgiviljad	60,00	42,40	6,64	0,87	0,87
	Kinoa, keedetud	60,00	68,70	10,20	1,74	2,33
	Aedoad, aurutatud	100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	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)	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
	Mahlajook (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 seepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		724,57	109,03	18,76	26,53
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			698,12	105,08	21,12	22,58
Uldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 11 vanuserühma toiduenergia- ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontoodet						
PRIA toetusprogrammid						
PRIA koolipiima ning puu- ja köögivilja pakume iga päev						