

Esmasajav	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus g	Energia kcal	Süsivesikud g	Rasvad g	Valguid g
-----------	-----------	-------------	---------	--------------	---------------	----------	-----------

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Borš veiselihaga (G)	Veiseliha, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, peterseil, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimah	100,00	75,96	6,29	3,87	4,60
Taimetoi	Borš punaste ubadega (mahe)	Oad, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, peterseil, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimah	100,00	51,54	11,11	0,22	2,60
	Hapukoor R 10% (L)		10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Mannavaht õunakisselliga (L)	manna, piim, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimah, vanillicukor, söögisool, õun, astelpaju, kartulitärklis	100,00	170,63	30,25	4,33	2,30
	Kakaojogurt kirssidega (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, kirss	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
PRIA	Piimatooted (piim, keefir)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joojogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seepikutoodete valik(G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		568,47	95,55	14,09	17,53

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Frikadellisupp (G)	Segahakkliha (sea-veise), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, vasseller, riisvat, must pipar, õli, vesi, sögisool, Petersell, värske, toiduõli	100,00	63,86	7,27	2,89	2,96
Taimetoid	Juuviljapäreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, sögisool, Petersell, värske	100,00	43,41	6,92	1,61	1,01
	Karamellikissell moosiga (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, marjad	100,00	85,63	16,69	1,32	1,65
	Muffin šunaga (G, L)	jahu, vesi, munad, suhkur	50,00	149,24	17,29	8,20	2,42
PRIA	Pimatoodeid (pim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõnu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joojajogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapäree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkilieva (3 sorti) - ja seepikutoodete valik(G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		505,46	79,76	16,48	13,02

NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	565,28	81,09	19,14	20,53
Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenergias (tE)	57,38	30,47	14,53	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	550-650 kcal	45-60tE	25-40tE	10-20tE

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Tähtsised menüüs
G – sisaldab L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab P – sisaldab pähkkeid
PT – portsjor VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm
Koolipuuviija ja -kõõgiviija ning koolipirna toetab osaliselt PRIA