



Esmaspäev	17.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ungari pajaroog hakklihaga	50,00	40,20	2,78	1,25	4,16
	Kanahakklihakaste (G, L)	50,00	72,00	1,84	5,25	4,27
	Riis, aurutatud	50,00	65,00	14,30	0,13	1,25
	Pasta (G)	50,00	85,63	16,38	0,68	2,84
	Ahjujuurviljad ürtidega	25,00	18,03	2,38	0,62	0,33
	Kapsa-peedisalat	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Porgandi-ananassisalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	25,65	2,70	1,60	0,43
	Selge lõhesupp	120,00	153,60	21,24	4,12	3,54
	Kohupiima-küpsise maius marjakastmega G,L)	120,00	168,00	20,04	7,28	4,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
			854,60	118,82	27,11	27,73
Taimetoit	Koorene kikerhernekaste sidruni ja peterselliga (G, L)	100,00	93,54	13,20	2,80	3,10
Teisipäev	18.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsarull koorekastmes(L,G,PT) 1tk	50,00	83,00	2,67	5,05	5,55
	Idamaine kanapada	50,00	41,60	4,28	0,85	3,80
	Ahjukartul (L)	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Bulgur (G)	50,00	78,30	15,00	0,51	2,60
	Röstitud lillkapsas seesami seemnetega	25,00	9,53	1,16	0,11	0,82
	Hiinakapsasalat tomatiga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Punase kapsa salat maisiga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	37,55	6,80	0,17	1,35
	Kodune seljanka (G)	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Mango-jogurtitarretis kirsipüreega (L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Lillkapsas (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			746,58	104,67	24,84	21,39
Taimetoit	Köögivilja omlett (L,G)	100,00	117,94	18,14	1,46	6,07
Kolmapäev	19.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala karrikastmes(L,G)	50,00	70,00	0,80	3,99	6,75
	Pikkpoiss (G, PT)	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Kartulipüree (L)	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud	50,00	44,00	8,43	0,31	1,51
	Pastinaak, kapsas, sibul, röstitud	25,00	19,75	1,95	0,27	1,54
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Porgandisalat valge redisega	50,00	55,00	2,20	0,08	0,30
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Peedisalat majoneesi küüslauguga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Lillkapsasupp kanaga	120,00	128,40	9,94	6,31	3,96
	Šokolaadi puding moosiga(L)	120,00	147,60	18,48	6,20	4,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
			833,33	88,49	31,60	31,23
Taimetoit	Köögiviljapihv (G, PT)	100,00	87,60	6,11	5,00	3,22
Neljapäev	20.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu sealihapada	50,00	49,15	7,95	0,79	2,03
	Veisemaksa strogonov (G,L)	50,00	80,00	2,88	5,05	4,70
	Kartul, aurutatud ürtidega	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Riis, aurutatud	50,00	85,63	16,38	0,68	2,84
	Röstitud baklažaan, sibul, porgand	50,00	10,20	1,73	0,05	0,40
	Peedi-õunasalat	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Porgandisalat roheliste hernestega	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Hiina kapsasalat porgandiga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Hapukapsasupp(G)	120,00	82,80	10,81	1,68	3,53
	Marmor keeks mustikatega (G,L)	120,00	102,12	21,84	0,33	1,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94

	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
			696,40	111,79	14,53	22,65
Taimetoit	Magushapu liilkapsapada	100,00	102,00	8,40	1,36	4,40

Reede	21.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta Bolognese (G)	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Plov sealihaga	50,00	52,19	6,17	1,96	2,71
	Ürdi-jogurtikaste (L)	25,00	22,15	2,80	0,99	0,47
	Ahjujuurviljad	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Peedisalat	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Kapsasalat tomatiga	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgandisalat apelsini mahlaga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Tomatine kikerhernesupp peekoniga	120,00	90,12	6,83	4,64	4,12
	Kirsikissell kaneeli vahuga(L)	120,00	158,40	28,80	3,65	2,58
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
			639,66	91,60	17,20	23,53
Taimetoit	Pasta Bolognese hakksojaga (G)	100,00	80,44	5,75	5,54	1,89
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			754,11	103,07	23,06	25,31

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

PRIA koolipiima ja puuvilja pakume igapäev

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele