



| Esmaspäev | 24.03.2025                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|---------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Mehhiko pada kikerherneste ja hakklihaga    | 50,00    | 40,20         | 2,78           | 1,25         | 4,16         |
|           | Kodune sealihakaste (G, L)                  | 50,00    | 72,00         | 1,84           | 5,25         | 4,27         |
|           | Tatar, 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-sellerisalat tilliga                  | 50,00    | 30,55         | 0,71           | 2,68         | 1,21         |
|           | Porgandi-kaalikasalat                       | 50,00    | 40,95         | 2,63           | 2,69         | 0,93         |
|           | Peedisalat kõrvitsa seemnetega              | 50,00    | 25,65         | 2,70           | 1,60         | 0,43         |
|           | Frikadellisupp aedviljadega                 | 120,00   | 153,60        | 21,24          | 4,12         | 3,54         |
|           | Kohupiima-jogurti kreem vaarikakastmega(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         |
|           | Pirn (PRIA)                                 | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00         | 0,00         |
|           |                                             |          | <b>854,60</b> | <b>118,82</b>  | <b>27,11</b> | <b>27,73</b> |
| Taimetoit | Kikerherne-köögiviljakaste (L)              | 100,00   | 93,54         | 13,20          | 2,80         | 3,10         |

| Teisipäev | 25.03.2025                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|---------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Mulgipuder peekoniga(G,L)                   | 50,00    | 83,00         | 2,67           | 5,05         | 5,55         |
|           | Koorene kana-kukeseenekaste(L)              | 50,00    | 41,60         | 4,28           | 0,85         | 3,80         |
|           | Ahjukartul (L)                              | 50,00    | 45,20         | 7,25           | 1,19         | 1,18         |
|           | Riis, aurutatud                             | 50,00    | 78,30         | 15,00          | 0,51         | 2,60         |
|           | Rõstitud aedoad küüslauguga                 | 25,00    | 9,53          | 1,16           | 0,11         | 0,82         |
|           | Hiinakapsasalat paprikaga                   | 50,00    | 9,70          | 1,33           | 0,09         | 0,55         |
|           | Punase kapsa salat marineeritud kurgiga     | 50,00    | 32,50         | 3,21           | 1,76         | 0,47         |
|           | Porgandisalat maisiga                       | 50,00    | 37,55         | 6,80           | 0,17         | 1,35         |
|           | Hapukapsaborš sealihaga                     | 120,00   | 88,80         | 18,96          | 0,12         | 2,33         |
|           | Mannapuding marjakisselliga (L,G)           | 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         |
|           | Porgand (PRIA)                              | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20         | 0,60         |
|           |                                             |          | <b>746,58</b> | <b>104,67</b>  | <b>24,84</b> | <b>21,39</b> |
| Taimetoit | Köögivilja vorm (L,G)                       | 100,00   | 117,94        | 18,14          | 1,46         | 6,07         |

| Kolmapäev | 26.03.2025                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|---------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kala tomatikastmes(L,G)                     | 50,00    | 70,00         | 0,80           | 3,99         | 6,75         |
|           | Ahjuliha (L, 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         |
|           | Peet, rõstitud                              | 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 rohelistest hernestega        | 50,00    | 55,00         | 2,20           | 0,08         | 0,30         |
|           | Hapukapsasalat porgandiga                   | 50,00    | 30,55         | 0,71           | 2,68         | 1,21         |
|           | Punase kapsa salat küüslaugu ja majoneesiga | 50,00    | 20,90         | 3,50           | 0,10         | 0,86         |
|           | Rassolnik veiselihaga (G)                   | 120,00   | 128,40        | 9,94           | 6,31         | 3,96         |
|           | Vanilli 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         |
|           | Lillkapsas (PRIA)                           | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00         | 0,00         |
|           |                                             |          | <b>833,33</b> | <b>88,49</b>   | <b>31,60</b> | <b>31,23</b> |
| Taimetoit | Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT)        | 100,00   | 87,60         | 6,11           | 5,00         | 3,22         |

| Neljapäev | 27.03.2025                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kanakaste (G, L)                            | 50,00    | 49,15         | 7,95           | 0,79      | 2,03      |
|           | Hakkliha-lillkapsahautis beebiborgandiga    | 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      |
|           | Hernes, porgand, mais, aurutatud            | 50,00    | 10,20         | 1,73           | 0,05      | 0,40      |
|           | Peedi-mädarõikasalat                        | 50,00    | 12,80         | 1,90           | 0,10      | 0,63      |
|           | Porgandisalat, apelsinimahla                | 50,00    | 19,35         | 2,85           | 0,59      | 0,19      |
|           | Hiina kapsa salat kurgiga                   | 50,00    | 30,55         | 0,71           | 2,68      | 1,21      |
|           | Kanasupp köögiviljade ja riisiga            | 150,00   | 82,80         | 10,81          | 1,68      | 3,53      |
|           | Leivakreem rosinate ja vahukoorega (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      |

|                        |                                             |          |               |                |           |           |
|------------------------|---------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                        | Apelsin                                     | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00      | 0,00      |
|                        |                                             |          | 696,40        | 111,79         | 14,53     | 22,65     |
| Taimetoit              | Seenestrooganov (G, L)                      | 100,00   | 102,00        | 8,40           | 1,36      | 4,40      |
|                        |                                             |          |               |                |           |           |
| Reede                  | 28.03.2025                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök              | Mulgikapsad sealihaga (G)                   | 50,00    | 72,50         | 0,00           | 3,06      | 7,25      |
|                        | Pajaroog kanalihaga                         | 50,00    | 52,19         | 6,17           | 1,96      | 2,71      |
|                        | Kartul ürtidega                             | 25,00    | 22,15         | 2,80           | 0,99      | 0,47      |
|                        | Riis, aurutatud                             | 50,00    | 64,50         | 14,35          | 0,13      | 1,25      |
|                        | Aedoad, aurutatud                           | 50,00    | 22,65         | 2,97           | 0,77      | 0,29      |
|                        | Porgandisalat seesami seemnetega            | 50,00    | 25,60         | 2,66           | 1,19      | 0,53      |
|                        | Kapsasalat maisiga                          | 50,00    | 9,45          | 1,45           | 0,05      | 0,40      |
|                        | Peedisalat                                  | 50,00    | 9,45          | 1,45           | 0,05      | 0,40      |
|                        | Oa-singisupp(G)                             | 120,00   | 90,12         | 6,83           | 4,64      | 4,12      |
|                        | Kakao kohupiimakreem maasika püreega(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      |
|                        | Õun (PRIA)                                  | 100,00   | 30,10         | 5,90           | 0,10      | 0,80      |
|                        |                                             |          | 649,11        | 93,05          | 17,25     | 23,93     |
| Taimetoit              | Kapsa-tatrapada                             | 100,00   | 80,44         | 5,75           | 5,54      | 1,89      |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: |                                             |          | 756,00        | 103,36         | 23,07     | 25,39     |

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-portsjontooide

PRIA koolipiima ja puuvilja pakume igapäev

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele