



Esmaspäev	07.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihapada (G, L)	50,00	40,20	2,78	1,25	4,16
	Tomatine kanapada Prantsuse ürtidega	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
	Porgandi-ananassisalad	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Punase kapsa salat marineeritud kurgiga	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Kapsasalat porruga	50,00	25,65	2,70	1,60	0,43
	Kolme kapsa supp sealihaga	120,00	153,60	21,24	4,12	3,54
	Kama-jogurti kreem marjadega(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
			854,60	118,82	27,11	27,73
Taimetoit	Ratatouille	100,00	93,54	13,20	2,80	3,10

Teisipäev	08.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ungari kanapada	50,00	83,00	2,67	5,05	5,55
	Paneeritud kala(G,L)	50,00	41,60	4,28	0,85	3,80
	Ahjukartul	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Riis, aurutatud	50,00	78,30	15,00	0,51	2,60
	Röstitud rohelised oad küüslauguga	25,00	9,53	1,16	0,11	0,82
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Peedisalat pärilsibulaga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgandisalat päevalille seemnetega	50,00	37,55	6,80	0,17	1,35
	Hakklihasupp köögiviljadega	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Rosinakissell vahukoorega (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
	Punane/valge kapsas (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			746,58	104,67	24,84	21,39
Taimetoit	Tomatine köögiviljahautis	100,00	117,94	18,14	1,46	6,07

Kolmapäev	09.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha hautis punaste ubadega	50,00	70,00	0,80	3,99	6,75
	Jogurti-ürdimarinaadis kanakintsuliha (L, PT)	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud	50,00	44,00	8,43	0,31	1,51
	Peet, pastinaak, küpsetatud	25,00	19,75	1,95	0,27	1,54
	Külm jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kaalikasalat linaseemnetga	50,00	55,00	2,20	0,08	0,30
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Hiina kapsa salat porgandiga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hapukapsasupp (G)	120,00	128,40	9,94	6,31	3,96
	Hapukoor(L)	20,00				
	Karamellkissell 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
	Õun (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
			833,33	88,49	31,60	31,23
Taimetoit	Köögivilja pihv (G, L, PT)	100,00	87,60	6,11	5,00	3,22

Neljapäev	10.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tikka Masala köögiviljahautis kanaga (G, L)	50,00	49,15	7,95	0,79	2,03
	Sealiha-seenekaste(G,L)	50,00	80,00	2,88	5,05	4,70
	Kartulipüree(L)	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar, aurutatud	50,00	85,63	16,38	0,68	2,84
	Röstitud suvikõrvits, sibul, porgand	50,00	10,20	1,73	0,05	0,40
	Peedi-õunasalat	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Porgandi-valge redise salat	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Kapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Peedisupp roheliste ubade ja kanalihaga	150,00	82,80	10,81	1,68	3,53
	Jõhvika mannaht piimaga (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
	Porgand (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
			696,40	111,79	14,53	22,65
Taimetoit	Tikka Masala köögiviljahautis (G, L)	100,00	102,00	8,40	1,36	4,40

Reede	11.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja köögiviljadega (G, L)	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Pilaff sealihaga	50,00	52,19	6,17	1,96	2,71
		25,00	22,15	2,80	0,99	0,47
	Tomati-jogurtikaste (L)	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Köögiviljad, aurutatud	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Porgandisalat roheliste hernestega	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Kapsasalat maisiga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Peedisalat küüsalugu ja majoneesiga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Tomatine kikerhernesupp veiselihaga	120,00	90,12	6,83	4,64	4,12
	Chia puding vaarikapüreega(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
			649,11	93,05	17,25	23,93
Taimetoit	Kikerherne omlett spinati ja juustuga (L)	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-portsjontoode

PRIA koolipiima ja puuvilja pakume igapäev

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele