



Esmaspäev	05.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaga strooganov (G, L)	50,00	40,20	2,78	1,25	4,16
	Bolognese kaste veisehakklihast (G)	50,00	72,00	1,84	5,25	4,27
	Pasta (G)	50,00	65,00	14,30	0,13	1,25
	Tatar, aurutatud	50,00	85,63	16,38	0,68	2,84
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	25,00	18,03	2,38	0,62	0,33
	Kapsasalat värskel kurgiga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Porgandi-kapsasalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Peedi-mädaõikasalat	50,00	25,65	2,70	1,60	0,43
	Minestrone kanaga(G)	120,00	153,60	21,24	4,12	3,54
	Kohupiima-jogurti maius vaarika püreega(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	Köögiviljastrooganov (G, L)	100,00	93,54	13,20	2,80	3,10

Teisipäev	06.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sibulaklops sealiha(G;L)	50,00	83,00	2,67	5,05	5,55
	Prantsuse kanapada	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
	Ratatouille	25,00	9,53	1,16	0,11	0,82
	Kapsasalat apelsiniga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Hapukapsa-porgandisalat	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Peedisalat kõrvitsa seemnetega	50,00	37,55	6,80	0,17	1,35
	Kalaseljanka	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Riisivaht mustikakisselliga (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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			746,58	104,67	24,84	21,39
Taimetoit	Köögivilja omlett (L)	100,00	117,94	18,14	1,46	6,07

Kolmapäev	07.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	50,00	70,00	0,80	3,99	6,75
	Koorene köögiviljapada hakklihaga(L,G)	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Kartuli-porgandipüree (L)	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Kuskuss, keedetud (G)	50,00	44,00	8,43	0,31	1,51
	Juurseller, küpsutatud	25,00	19,75	1,95	0,27	1,54
	Tar-tar kaste (L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Porgandisalat maisiga	50,00	55,00	2,20	0,08	0,30
	Hiina kapsa salat spinati ja roheliste hernestega	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kapsasalat porruga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Rassolnik(G)	120,00	128,40	9,94	6,31	3,96
	Kissell kuivatatud puuviljadest kohupiimavahuga(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	Suvikõrvitsa lasagne(L)	100,00	87,60	6,11	5,00	3,22

Neljapäev	08.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunihautis brokkoli ja paprikaga	50,00	49,15	7,95	0,79	2,03
	Veiselihaguljašš (G)	50,00	80,00	2,88	5,05	4,70
	Kartul, aurutatud	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar, aurutatud	50,00	85,63	16,38	0,68	2,84
	Kaalikas, porgand, röstitud	25,00	10,20	1,73	0,05	0,40
	Porgandisalat apelsiniga	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Hiina kapsa salat spinati ja roheliste hernestega	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Punase kapsa-redisesalat hapukoorega	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Värskekapsaborš sealiha	50,00	82,80	10,81	1,68	3,53
	Saiavorm piimaga (L,G)	120,00				
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	120,00	102,12	21,84	0,33	1,92
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	100,00				

	Õun (PRIA)	40,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Taimetoit	Suvikõrvitsa lasagne(L)		102,00	8,40	1,36	4,40
		100,00				
Reede	09.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov sealihaga	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Kapsahautis beebiporgandi,hakkliha ja kartuliga	50,00	52,19	6,17	1,96	2,71
	Hapukoore-jogurtikaste ürtidega (L)	25,00	22,15	2,80	0,99	0,47
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Hiinakapsa-porgandisalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Peedisalat küüslaugu ja majoneesiga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Hapuoblikasupp sealihaga					
	Kama-kohupiimakreem marjadega(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
	Pirn (PRIA)	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
			494,49	71,87	12,47	18,57
Taimetoit	Kapsahautis beebiborgandi ja kartuliga	100,00	80,44	5,75	5,54	1,89
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

PRIA koolipiima ja puuvilja pakume igapäev

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele