



Esmaspäev	Lõunasöök 17.11.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex veisehakklihakaste (valik I)	Veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, porgand, tomatipasta, toiduüli, vesi, tex-mex maitseainesegu (küüslauk, sõõgisool, must pipar, Petersell	50,00	47,65	1,93	3,09	2,73
Taimetoit	Tex-Mex kaste hakksojajamassiga	Purustatud tomat, hakksoja (sojajahu) punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduüli, Tex-mex maitseaineteseu (<i>jahvatatud paprika, tsillipipar, võrtsköömen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur</i>), sõõgisool, Petersell	140,00	135,20	8,67	3,23	11,43
	Kanastrogonov (G, L) (valik II)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, nisujahu, vesi, toiduüli, küüslauk, jahvatatud paprika, sõõgisool, must pipar	50,00	49,55	2,03	2,75	4,11
	Taisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu</i> jahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduüli	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduüli	50,00	50,50	6,85	1,69	0,94
	Hiina kapsa salat paprikaga	Hiina kapsas, paprika	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Porrandi-hermesalat	Porgand, hernes, toiduüli	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Peedisalat	Keedetud peet	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
	Külasupp sealihaga (G)	Sealiha, küüslauk, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduüli, kaalikas, loorber, kartul, peakapsas, vesi, sõõgisool, must pipar	120,00	130,80	13,80	4,06	6,35
	Hapukoor R 10% (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht vaarikakastmega (L, VS)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, vaarikad	120,00	182,28	21,60	9,53	2,00
	PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Pim		100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
		Kokku:		824,35	118,05	24,93	26,38
Teisipäev	Lõunasöök 18.11.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste tilliga (G, L) (valik I)	Valge kala , nisujahu , toiduüli, piim , toidukoor , sõõgisool, must pipar, till	50,00	75,50	4,20	4,64	1,68
Taimetoit	Koorene seenekaste (G, L)	Šampinjonid, nisujahu , toiduüli, piim , toidukoor , sõõgisool, must pipar, Petersell	140,00	180,60	11,51	12,46	5,64
	Guljash sealiha (G, L) (valik II)	Sealiha, hapukoor , mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduüli, nisujahu , sõõgisool, must pipar, Petersell	50,00	68,00	1,96	4,45	4,89
	Kartul, aurutatud		50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduüli	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Ahjukõõgiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduüli, sõõgisool, rosmariin	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduüli	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Kaalikasalat	Kaalikas, õun	50,00	22,50	3,80	0,45	0,33
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	50,00	19,30	1,50	1,11	0,43
	kapsa-porgandisalat	Kapsas, porgand	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Läätsesupp kanalihaga	Läätsed, kanaliha, porgand, vesi, mugulsibul, küüslauk, kartul, must pipar, toiduüli	120,00	108,24	10,72	3,41	4,87
	Kakaokissell marjapüreega (L)	Piim , suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, sõõgisool, marjapüree	120,00	144,00	24,96	3,01	3,55
	PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Kapsas, valge/punane		100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
		Kokku:		696,49	103,02	34,65	28,66
Kolmapäev	Lõunasöök 19.11.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha (PT) (valik I)	Sealiha, õunamahli, vesi, mugulsibul, toiduüli, küüslauk, kuivatatud tüümiان, sõõgisool, must pipar	50,00	103,00	0,42	7,60	8,15
Taimetoit	Kikerhernepada sidruni ja Peterselliga (G)	Kikerhernes, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu , sõõgisool, must pipar, Petersell	140,00	154,00	14,14	4,70	7,69
	Kanapada sidruni ja Peterselliga (valik II)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, punnulaug, aedoad, brokoli, suvikõrvits, toiduüli, vesi, sidrunimahli, tüümiان, must pipar, Petersell, sõõgisool	50,00	48,00	3,06	1,60	4,69
	Ahjukartul	Kartul, toiduüli, sõõgisool	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Kuskuss (G)	Kuskuss , vesi, sõõgisool	50,00	67,00	13,60	0,36	2,07
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduüli, piim , sõõgisool, toidukoor	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Aedoad, aurutatud		50,00	39,35	3,89	0,54	3,08
	Kapsa-apelsinisalat	Kapsas, apelsin	50,00	10,10	1,75	0,05	0,36
	Punase kapsa salat maisiga	Punane peakapsas, mais	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, kõrvitsaseemned	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Tomatine kalasupp	Valge kala,kartul, vesi, mugulsibul, juurseller , purustatud tomat, toiduüli, suhkur, pune, Petersell, küüslauk, tomatipasta	120,00	122,40	8,63	6,84	5,15
	Hapukoor R 10% (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L, VS)	Vesi, mustsõstramahli 100%, suhkur, sõõgisool, täistera rukkijahu , vanillisuhkur, piim	120,00	120,72	22,43	1,55	3,10
	PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun		100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		844,39	121,14	32,47	43,34
Neljapäev	Lõunasöök 20.11.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (valik I)	Veiseiha, vesi, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduüli, sinep, Petersell, sõõgisool, must pipar	50,00	58,50	2,55	4,19	4,25
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller , mugulsibul, pastinaak, porgand, nisujahu , tomatipüree, toiduüli, hapukoor , vesi, sõõgisool	140,00	89,32	12,04	2,74	2,27
	Kanakaste juustu ja basiilikuga (G, L) (valik II)	Kanaliha, juust , mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduüli, vesi, basiilik, sõõgisool, must pipar	50,00	69,55	10,05	1,42	3,86
	Kartul, aurutatud	Kartul, toiduüli, sõõgisool	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduüli	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Kaalikas, küpsetatud	Kaalikas, toiduüli	50,00	26,70	3,39	3,48	0,60
	Porgandi-melonisalat kõrvitsa seemnetega	Põrgand, melon, kõrvitsaseemned, toiduüli	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Peedisalat marineeritud kurgiga	Keedetud peet, marineeritud kurk (<i>sidrunimahli, mugulsibul, sõõgisool</i>)	50,00	20,00	3,52	0,09	0,72
	Kapsasalat brokkoliga	Valge peakapsas, brokkoli	50,00	8,60	1,09	0,10	0,45
	Kanahakklihasupp kõõgiviljadega	Kanahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , lillkapsas, must pipar, till, sõõgisool, Petersell, toiduüli, vesi	120,00	101,28	8,24	5,41	3,26
	Kohupimakreem mustakakisselliga	Maitsestatam kohupiim , vahukoor , maitsestatama jogur , suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	120,00	164,40	18,00	8,48	4,01
	PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		729,58	95,05	28,90	25,07
Reede	Lõunasöök 21.11.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Raguu sealiha ja kõõgiviljadega (G) (valik I)	Sealiha, mugulsibul, varseller, porgand, toiduüli, küüslauk, must pipar, purustatud tomat, nisujahu , pune	50,00	75,00	2,37	4,85	5,10
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Purustatud tomat, tofu (<i>vesi, sojaoad, sidrunhape</i>), tomatipasta, vesi, maitsestatamata jogur , mugulsibul, toiduüli, küüslauk, sidrunimahli, Tikka Masala maitseainesegu (<i>võrtsköömen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tsillipipar</i>), sõõgisool, suhkur, must pipar	140,00	107,80	4,87	7,06	5,46
	Sinepine kalkunikaste (G, L) (valik II)	Kalkuniliha, mugulsibul, toiduüli, vesi, nisujahu, hapukoor , sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell, või	50,00	77,7	2,47	7,05	1,1
	Riis, aurutatud		50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, sõõgisool	50,00	79,00	15,15	0,51	2,62
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud		50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik	50,00	32,75	5,95	0,25	0,81
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulaug	50,00	28,10	3,07	1,27	0,54
	Peedisalat	peet	50,00	10,05	1,15	0,15	0,80
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Sejanka erineva lihaga	Kartul, veiseiha, sealiha, keedusink, hapukurk (<i>värske kurk, vesi, suhkur, sool, till</i>), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduüli, vesi, Petersell, must pipar, sõõgisool, loorber	120,00	120,00	7,03	6,31	8,47
	Hapukoor R 10% (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-jogurtimaisus küpsiste ja marjadega	Kohupiim, maiseitamata jogurt, suhkur, küpsised, marjad	120,00	159,60	29,04	3,66	2,62
	PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin		100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
		Kokku:		863,60	119,36	37,22	36,68

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		773,70	109,31	30,24	30,86
Põhitoitainetest	saadava energia osakaal koguenest (E)		56,51	35,17	15,96
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E