

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		677,45	95,94	21,20	26,08
Taimetoit	Kikerhernekarri (G, L)	140,00	151,20	16,10	4,40	8,05
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		628,80	83,49	18,73	31,12
Taimetoit	Hartšo-supp punaste ubadega	250,00	207,50	37,00	30,50	6,35
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G, M, PT)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,2	4,3	5,22	1,93
	Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	125,00	52,5	7,65	0,737	2,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		690,76	95,04	24,73	25,35
Taimetoit	Läätse pikkpoiss riisiga (G)	75,00	74,78	13,73	0,32	3,52
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		560,60	81,53	20,88	15,03
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Hapukoore-laimikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		741,50	106,25	29,20	22,03
Taimetoit	Tex-mex pastavorm kikerherneste ja maisiga (G)	250,00	358,00	49,90	7,69	15,80
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		659,82	92,45	22,95	23,92

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

Teave menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	100,00	46,20	5,90	0,35	2,75
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		707,75	95,77	23,74	22,73
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	140,00	96,74	7,14	6,48	1,37
Teisipäev						
Lõunasöök	Segahakkliha-pastasupp (G)	250,00	266,00	18,80	15,40	11,80
	Vanillikohupiimakreem maasikakastmega (L)	160,00	217,00	24,80	9,96	6,49
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		625,30	72,44	26,39	23,36
Taimetoit	Kõrvitsa-pastasupp (G)	250,00	143,25	14,53	7,85	4,49
Kolmapäev						
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		635,83	94,93	19,31	25,57
Taimetoit	Marokopäerane kikerhernepada sidruni ja piparmündiga	140,00	154,00	14,14	5,15	7,69
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		640,80	96,42	18,77	19,46
Taimetoit	Piima-köögiviljasupp (L)	250,00	111,00	14,95	3,10	4,33
Reede						
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Kaalikas, nuikapsas, redis	125,00	31,10	5,13	0,17	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		721,23	109,13	20,96	24,18
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		666,18	93,74	21,83	23,06

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

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kodune sealihaguuljašš, porgandiga (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-sibulasalat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
	Porgand, kaalikas, mais	100,00	67,60	10,30	0,26	1,48
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		763,75	108,06	23,33	23,34
Taimetoit	Juuviljaguuljašš (G, L)	140,00	86,70	11,00	2,75	2,27
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		584,15	94,58	13,16	19,12
Taimetoit	Kapsa-läätsesupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	53,00	10,10	0,46	1,59
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Tartarkaste (L)	100,00	139,00	9,74	11,90	4,20
	Hiina kapsa-tomatsalat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		696,40	91,19	28,22	23,49
Taimetoit	Kikerherne-bataadikotlet (G, PT)	50,00	10,10	10,10	2,41	2,56
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp kalkunilihaga (G)	250,00	178,00	16,70	6,35	11,80
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		560,40	77,02	14,32	27,87
Taimetoit	Minestrone supp kikerhernestega (G)	250,00	219,50	27,75	7,95	6,90
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukoogiviljad	100,00	72,10	9,50	2,46	1,32
	Soe koorekaste (L)	100,00	145,00	6,94	11,90	2,30
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Porgand, hernes, pastinaak	150,00	128,85	15,90	2,85	5,16
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		952,60	115,45	36,24	29,91
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (L)	140,00	97,58	13,02	3,47	2,18
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		711,46	97,26	23,05	24,74

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

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		830,50	120,27	24,58	31,84
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
Vastlapäev	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		804,60	83,52	35,83	31,20
Taimetoit	Adviliasupp kinoga	250,00	190,50	26,25	5,85	5,78
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-ananassisalad	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		699,45	98,89	24,97	24,81
Taimetoit	Koorene seenekaste (G, L)	140,00	180,60	11,51	12,46	5,64
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskkekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoer (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaarika-mustsõstra mannavahat piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		508,60	75,48	15,12	15,12
Taimetoit	Borš punaste ubadega	250,00	200,25	30,50	4,30	6,68
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
	Rõstitud köögiviljad	150,00	91,20	14,24	1,68	2,52
	Ürdi-jourtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
	Porgand, lillkapsas, šampinjonid peterselliga	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Kodujuust (PRIA) (L)	5,00	5,15	0,13	0,22	0,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		735,30	109,03	21,10	24,46
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	140,00	192,00	29,40	4,70	5,22
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			715,69	97,44	24,32	25,48

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele