



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-suvikõrvitsakaste (G,L)	140,00	193,00	5,76	13,50	11,50
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	103,00	20,20	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	22,90	0,94	3,97
	Nuikapsa-porrusalat	125,00	31,70	5,31	0,24	0,91
	Porgand, redis, hernes	100,00	33,50	4,75	0,24	1,58
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		707,02	95,05	23,20	25,28
Taimetoit	Suvikõrvitsa-hernekaste	140,00	108,00	8,18	5,44	4,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-spinatisupp	250,00	183,00	12,80	8,44	12,40
	Riisidessert mustsõtrakisselliga (L)	160,00	244,00	47,70	4,01	3,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		582,50	95,15	13,65	20,12
Taimetoit	Spinati-kartulisupp munaga	250,00	147,00	12,90	6,76	7,18
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Hiina kapsa-maisi-mandariinisalat mahlaga	125,00	55,40	10,10	0,56	1,49
	Peet, kaalikas, porgand	125,00	45,70	8,10	0,18	1,24
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		712,79	97,79	24,79	22,06
Taimetoit	Läätseguljašš (L)	140,00	207,20	21,00	8,48	9,60
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		670,00	81,05	29,20	21,12
Taimetoit	Köögivilja püreesupp sepiku krutoonidega (G, L)	250,00	230,50	36,50	4,48	8,28
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	393,00	43,10	15,00	19,20
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Kapsa-redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		855,45	113,21	30,65	31,10
Taimetoit	Kikerhernepasta juustuga (G, L)	250,00	430,00	52,00	16,40	13,20
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			705,55	96,45	24,30	23,93

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide 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	Kodune hakklihakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
	Bulgur, aurutatud (G)	70,00	110,00	21,00	0,71	3,63
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Peedi-õunasalat sidrunimahlaga	100,00	47,60	9,67	0,07	0,92
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	100,00	29,16	6,52	0,17	1,73
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		731,05	95,98	28,05	25,20
Taimetoit	Köögiviljakaste peterselliga (G, L)	140,00	150,00	11,70	9,04	4,66
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		565,86	80,92	17,14	22,79
Taimetoit	Aedviljaseljanka hernestega	250,00	140,00	21,50	2,95	4,25
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada värviliste köögiviljade ja ananassiga	140,00	127,00	12,70	4,80	7,15
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat	125,00	30,50	3,95	1,35	1,50
	Porgand, punane kapsas, redis	125,00	32,90	5,10	0,21	1,16
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		722,17	101,81	26,03	21,82
Taimetoit	Mahlane köögiviljapada	140,00	128,00	17,60	4,54	2,31
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250,00	247,00	17,80	13,40	12,4
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		733,82	89,18	29,10	24,95
Taimetoit	Rassolnik läätsedaga	250,00	143,00	22,90	2,91	4,80
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
	Kapsa-porgandisalat	120,00	54,03	10,86	1,44	1,09
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		729,22	103,11	27,92	28,44
Taimetoit	Tomatine baklažaani-kartulivorm	250,00	176,38	26,26	8,14	2,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			696,42	94,20	25,65	24,64

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

Teave menüü sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		770,53	101,34	30,32	33,08
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L)	140,00	157,88	10,40	10,82	7,18
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Riisivaht kisselliga (L)	160,00	290,00	35,30	15,00	3,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
		Kokku:		634,99	78,46	27,04
Taimetoit	Koorene hernesupp spinatiga ja keedumunaga (L)	250,00	166,42	19,46	8,00	5,26
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	140,00	84,90	5,87	3,66	6,65
	Läätsed, keedetud	100,00	137,00	21,30	0,65	9,76
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Kurgi-tomati-punasesibulasalat koriandri ja võrtsise jogurtkastmega (L)	125,00	50,12	5,13	1,98	1,83
	Kapsas, marineeritud kurk, uba (keedetud)	100,00	70,80	10,60	0,20	4,20
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		766,51	113,24	19,02	32,75
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	140,00	108,00	4,87	7,06	5,47
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine Shorba lambalihaga (G)	250,00	348,00	32,30	18,00	11,70
	Mango lassi (L)	160,00	99,10	13,70	3,00	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
		Kokku:		602,60	80,65	22,20
Taimetoit	Tomatine Shorba läätsedega (G)	250,00	252,00	32,30	9,74	6,18
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis seahakkliha ja porganditega	140,00	162,00	6,05	12,10	5,85
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, hernes (keedetud)	125,00	57,31	12,80	0,87	2,20
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		680,91	103,75	23,44	21,17
Taimetoit	Värskekapsa-riisihautis	140,00	146,00	19,20	4,96	3,17
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		691,11	95,49	24,40	25,83

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide 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
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-porrulaugusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Porgand, paprika, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
	Kokku:		738,41	111,46	26,79	25,40
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	140,00	176,04	12,72	12,30	4,52
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Marja-odravaht piimaga (G,L)	160,00	142,00	25,20	2,53	3,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		494,34	76,69	12,38	19,80
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	250,00	219,00	37,00	3,38	7,73
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste prantsuse ürtidega	140,00	131,00	5,97	8,27	7,10
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	100,00	54,60	10,76	0,44	4,22
	Peet, mais, redis	100,00	53,22	11,40	0,70	2,12
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		683,96	100,80	22,63	25,17
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis) (G,)	140,00	106,00	6,91	7,35	1,68
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	160,00	263,00	37,20	9,50	6,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		638,25	92,60	21,90	18,18
Taimetoit	Värskekapsaborš läätsedega	250,00	128,84	27,78	0,54	6,50
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	134,00	6,63	7,65	7,81
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Bulgur, keedetud	70,00	110,00	21,00	0,71	3,63
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Peedi-õuna-mustjuuresalat hapukoorega (L)	100,00	91,50	9,82	4,47	1,05
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	46,80	6,48	1,48	3,10
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		778,43	102,49	28,73
Taimetoit	Ühepajatoit hernestega	250,00	125,00	14,10	4,60	4,65
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		666,68	96,81	22,49	23,16

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele