

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
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 mustõstrakisselliiga (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
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
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
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
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		705,55	96,45	24,30	23,93

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kalorraaz 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
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
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
	Hiina 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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		722,17	101,81	26,03	21,82
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
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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			696,42	94,20	25,65	24,64

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaz 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
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	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:		567,78	72,48	25,29	19,14
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, PT)	50,00	67,10	3,17	2,86	6,80
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		717,57	106,85	22,91	25,72
Neljapäev		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
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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:		555,47	88,65	14,12	23,21
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, uba (keedetud)	125,00	57,31	12,80	0,87	2,20
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		711,35	104,39	26,02	22,57
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			664,54	94,74	23,73	24,75

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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		
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	
		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		
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	
		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	27,28			
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			666,68	96,81	22,49	23,16			

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele