



45. nädal 03.11.-07.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Broilerimaksakaste (G, L)	broilerimaks, porgand, kohvikoor , mugulsibul, nisujahu , toiduõli, küüslauk, suhkur, või, petersell, tüüman, loorber, söögisool, must pipar, vesi	140,00	161,42	7,88	11,59	6,07
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-pastinaagi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik, söögisool	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Kõrvits, valge peakapsas, rohelist herved	Kõrvits, valge peakapsas, rohelist herved	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		878,77	110,29	34,04	27,04
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealiha (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk (<i>värske kurk, söögisool, till, vesi</i>), toiduõli, söögisool, petersell, vesi	300,00	254,70	21,43	10,80	16,21
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,96
	Kakaokissell marjapüreega (L, VS)	Piim , suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (<i>punased sõstrad, maasikad, mustad sõstrad</i>)	160,00	211,00	29,70	7,20	5,79
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,56
		Kokku:		640,40	81,66	22,03	27,42
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,38
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , õi , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,56
	Hina kapsasalat rohelist herved	Hinakapsas, rohelist herved	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Kneedud peet, punane uba, hapukurk (<i>värske kurk, vesi, till, söögisool</i>)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,21
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,36
		Kokku:		713,90	96,19	21,83	28,43
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkilihasupp	sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herved, paprika, must pipar, söögisool, till, toiduõli, vesi	300,00	220,00	15,00	10,90	13,70
	Risivaht õuna-astelpaju kisselliga (L, VS)	Ris, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, õuna-astelpajukissell (<i>astelpajumarjad, õunamah 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur</i>)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,81
		Kokku:		596,90	71,80	24,53	21,11
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	300,00	275,40	29,43	10,47	11,91
	Kartul, aurutatud		100,00	87,50	15,50	0,10	1,98
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Kolme kapsa salat ürdiliga	Valge peakapsas, hina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (toiduõli, tüüman, basiilik, pune, petersell	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Nuikapsas, lätsed, kõrvits	Nuikapsas, lätsed, kõrvits	100,00	125	19,6	0,633	8,1
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		995,70	130,98	32,91	36,34
		NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		765,13	98,18	27,07	28,07
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			51,33	31,84	14,67
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta lisati lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							