



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,8	4,93	0,367	2,79
	Salatikaste	Önamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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	0,30
Kokku:				837,90	104,55	24,64	29,53
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Önamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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	0,80
Kokku:				573,50	73,97	20,77	23,10
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kalafilee , porgand, pastinaak, suvikõrvits, kalapuljong , porru, apteegitill, varsseller , küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	126,00	3,91	6,54	11,6
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Önamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				672,90	90,90	21,71	28,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Oasupp suitsulihaga	Põlduba, suitsuriibi sealiha, odrakruup , porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber	250,00	291,00	18,50	14,70	17,80
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õnamahl, astelpaju, vesi, kartulitärklis	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				678,90	76,99	28,38	25,76
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
Sõbrapäev	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Salatilehtedesegu	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, kikerhersed, kaalikas	Porgand, kikerhersed, kaalikas	100,00	78,60	8,96	2,02	3,27
	Salatikaste	Önamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kanamuna , suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujahu , sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				956,00	121,76	34,60	32,44
NÄDALA KESKINE KOKKU:				743,84	93,63	26,02	27,85
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					50,35	31,48	14,98
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 küsi lisainfot köökipersonalilt							
Joojivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsused menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

