



Esmaspäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Guljašš kanalihast (G, L)	Broileriliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipüree, toidukoor, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, maitseroheline	140,00	136,00	8,45	7,25	8,61
		Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
		Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
		Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
		Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:					827,07	119,39	29,11	26,11
Teisipäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Mehhikopärane veisehakklihasupp	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tilli, vürtsköömned, kuivatatud pune, söögisool, must pipar, vesi, maitseroheline	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84
		Maisivorm vanilli ja marjapüreega (Pastel de Maíz Fácil) (G, L, M)	Kanamuna, suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, maisijahu, maitsestatamata jogurt, nisumanna, nisujahu, küpsetuspulber, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	100,00	276,00	34,40	11,90	6,85
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	PRIA	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:					641,24	77,04	27,43	21,83
Kolmapäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Kalakaste (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, maitseroheline	140,00	186,00	8,49	11,80	11,40
		Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
		Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimahl, söögisool, suhkur	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21
		Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
		Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:					679,13	89,86	23,85	27,92
Neljäpäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Talupojasupp sealiha (G)	Sealiha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, porrulauk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	289,00	21,80	15,30	13,40
		Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
		Kamadessert musta sõstra kastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), želatiin, marjakaste (mustad sõstrad, suhkur, vesi, maisitärklis)	160,00	241,00	33,40	8,04	6,98
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:					687,60	84,02	26,27	25,72
Reede		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Ühепajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60
		Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, söögisool	50,00	39,10	3,87	0,54	3,06
		Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
		Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:					603,33	78,55	19,63	28,06
NÄDALA KESKINE KOKKU:					687,67	89,77	25,26	25,93
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)						52,22	33,06	15,98
Nõutud vahemik kahepäevase keskmisena					700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo toiduköögipersonalilt								
Joogivesi on igapäevaseft tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtised märkused								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjorttoode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Koolikavvilia ja -kõõvilia nina koolipima toetab osaliselt PRIA								