



04. nädal 19.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Sealiha guljašš (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipüree, vesi, nisu jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	140,00	123,00	6,45	7,48	6,73
	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	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsas, porgand, kikerhernes	Kapsas, paprika, kikerhernes	100,00	127,00	15,80	1,93	7,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:			777,70	109,78	21,74	28,67	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA PRIA	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	Piim, vanillisuhkur, suhkur, vesi, maisitärklis	160,00	152,00	24,10	3,96	5,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:			562,40	84,20	14,99	19,24	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , nisujahu, toiduõli, sulatatud juust , söögisool, must pipar, petersell	140,00	187,00	10,1	11,4	10,8
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98
	Peet, mais, porgand	Keedetud peet, mais, porgand	100,00	52,3	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:			826,95	96,69	29,16	26,28	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tomatine kalasupp Vahemereürtidega	Valge kala , kartul, mugulsibul, juurseller , purustatud tomat, toiduõli, söögisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu (<i>punane paprika, basiilik, pune aed-piparohi, tüümi</i> an, koriander, küüslauk, sibul, võrts)	300,00	222,00	15,40	11,40	13,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatini, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,8	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:			580,00	84,16	17,21	21,73	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Sealiha, hapukapsas (<i>valge peakapsas, söögisool, suhkur</i>) , mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi, odrakruup ,	140,00	179,00	19,30	7,25	7,62
	Ahjukartulid	Kartul, söögisool, toiduõli	140,00	144,20	27,16	1,55	3,56
	Aurutatud kõõgiviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak	100,00	49,00	8,03	0,38	1,19
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, till, söögisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Punane peakapsas, valge uba, porgand	Punane kapsas, valge uba, porgand	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:			761,65	113,59	17,77	26,82	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			701,74	97,68	20,17	24,55	
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				55,68	25,87	13,99	
Nõutud vahemik kahepäevase keskmisena			700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Uldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeri L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Kooliõuuvillia ja -köögilavilja ning koolilõuna toetab osaliselt PRIA							