



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
	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-ananassisalat	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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:		843,90	107,58	25,54	25,77
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp veiseliha (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaronid (durumnisujahu, veis), suvikõrvits, aeduba, porulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümian, pune, basiilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mustsõstra-mannavaht piimaga (G)	Nisumanna, mustsõstramah, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, piim	160,00	127,00	28,30	0,38	1,33
	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:		555,50	75,87	19,11	18,57
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, broilerihakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	127,00	6,21	7,99	6,07
	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-kodujuustusalat (L)	Keedupeet, kodujuust, söögisool	100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:		703,90	90,90	25,26	28,63
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp tilliga	Kartul, kala, porgand, mugulsibul, vesi, kalapuljong, söögisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	140,00	12,70	3,44	13,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mango panna cotta (L)	Maitsestatama jogurt, piim, mango, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	221,00	26,20	10,00	6,47
	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:		588,50	71,46	21,42	27,26
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid grillvorstiga	Kartul, liharikas grillvorst sealihast, toiduõli, söögisool, ürdid	250,00	376,00	41,80	18,00	10,40
	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, sinep, must pipar, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur, söögisool	20,00	8,98	1,37	0,23	0,25
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Coleslow salat	Valge/punane peakapsas, porgand, mugulsibul, hapukoor, õunaäädikas, maitseroheline, sinep, suhkur, söögisool, must pipar	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, mais, hapukurk		100,00	43,90	6,35	0,63	1,60
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,81	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:		812,38	89,49	36,71	27,13
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		700,84	87,06	25,61	25,47
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			49,69	32,89	14,54
		Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot koõgipersonalt							
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoteid VS-vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuviija ja - kooliviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							