



02. nädal

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakklihakaste (G)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätsed (keedetud), mais	Porgand, läätsed, vesi, mais	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				804,35	107,63	27,85	28,71
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kalassupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Maasika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt , piim , vahukoor , želatiin, maasika, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane peakapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				528,90	65,50	19,38	23,21
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene kalkunikaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kalkuniliha, porgand, paprika, toidukoor , petersell, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisujahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				760,35	99,14	27,72	24,65
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand, suhkur, mugulsibil, odrakruup , vesi, toiduõli	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kirsi manna vaht piimaga (G)	Kirsid, manna , suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	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:				585,80	92,23	16,02	16,59
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durum nisujahu , vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipipar, võrtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300,00	312,00	38,90	9,15	15,90
	Ahjukoogiviljad	Kaalikas, porgand, lillkapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool) Hiina kapsas	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				900,40	107,89	32,16	37,45
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				715,96	94,48	24,63	26,12
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					52,78	30,96	14,59
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Udinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt							
Joojvesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab glutee L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – ports/ontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilia ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							