



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmapäev						
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		559,24	73,93	18,48	18,57
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Kapsa-kurgisalat	120,00	24,14	5,71	0,07	1,18
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	120,00	62,89	13,56	0,48	3,88
	Salatkaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Lõunasöök kokku:		749,13	110,45	23,20	29,62
Kooleine	Pima-riisipupp (L)	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
	Võõsepik sinil ja kurgiga	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Puuviljasmuut (L)	250,00	148,75	24,73	3,08	3,50
	Kooleine kokku:		514,35	59,63	22,44	14,21
	Kokku:		1822,72	244,01	64,12	62,40
Teisipäev						
Hommikusöök	Krõbe marjamüsl (G)	100,00	412,00	62,70	11,80	9,50
	Maitsestatamata jogurt (L) (PRIA)	200,00	114,20	9,60	5,40	6,80
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Hommikusöök kokku:		657,40	81,44	25,08	20,58
Lõunasöök	Sealiha-kõõgiviliasupp	250,00	229,00	13,00	13,30	12,50
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	160,00	213,00	39,80	4,88	3,48
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Lõunasöök kokku:		620,60	85,99	20,27	21,50
Kooleine	Juuustupasta (G, L)	200,00	237,33	28,13	9,65	8,44
	Tomatkaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Õunamahli	250,00	103,25	25,75	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		544,58	84,28	15,37	13,83
	Kokku:		1822,58	251,71	60,72	55,91
Kolmapäev						
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	Toomsoos	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		400,96	53,14	14,28	12,10
Lõunasöök	Kartul-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Aedoad, arutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84
	Külm jogurikaste murulauuga (L)	100,00	41,12	9,46	0,50	3,80
	Kapsa-porgandisalat	120,00	51,86	10,43	1,38	1,04
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,88	2,63
	Salatkaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		721,19	103,69	26,09	31,33
Kooleine	Tatar kanafilee ja tomatitega	200,00	210,67	22,67	7,27	11,64
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Mahlalook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		481,19	72,50	11,77	17,84
	Kokku:		1603,34	229,32	52,14	61,28
Neljapäev						
Hommikusöök	Rukkileibepuder (G)	250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		441,64	57,76	15,59	14,11
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Õuna-rukkileivakreem pilmauga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Lõunasöök kokku:		599,38	84,19	18,66	23,29
Kooleine	Bulguri-kanarook (G)	150,00	211,00	22,30	8,08	10,60
	Hapukoore-murulauukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Kooleine kokku:		593,10	58,38	23,64	25,49
	Kokku:		1604,12	200,33	57,89	62,89
Reede						
Hommikusöök	Hirshelbepuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
	Marjad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
	Kakaosjook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		508,57	67,38	17,61	17,19
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	140,00	139,00	7,09	8,59	6,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Peedi-küüslaugusalat	120,00	40,13	9,22	0,19	1,64
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	120,00	44,02	9,34	0,67	1,69
	Salatkaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		678,41	101,98	20,52	21,62
Kooleine	Lihapirukas (G, L, PT)	60,00	251,00	19,20	16,32	6,24
	Kõõgivilajõidud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
	Pim, R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kooleine kokku:		358,00	32,52	19,12	9,72
	Kokku:		1544,98	201,88	57,25	48,53
	NADALA KESKMINNE KOKKU:		Hommikusöök 513,56	66,73	18,21	16,51
			Lõunasöök 673,74	97,26	21,75	25,47
			Kooleine 492,24	61,46	18,47	16,22

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoiteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÕÕGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV