



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Hommikusöök	Risipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,99
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		501,63	80,15	13,68	13,13
Lõunasöök	Kanakaste (G, L)	140,00	181,00	12,50	11,00	6,87
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Ris, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Porgandi-ananassisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkleib (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:		852,78	116,23	32,40	23,53
Kooleine	Ahjukartulidürtidega	150,00	155,00	29,10	1,87	3,81
	Kodujuustukaste tomati ja rediseiga (L)	50,00	25,35	1,03	1,48	1,76
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Maria-kaera smuuti (G, L)	100,00	90,00	18,10	0,81	1,61
	Kooleine kokku:		395,35	69,33	5,46	12,48
	<b>Kokku:</b>		<b>1749,76</b>	<b>265,71</b>	<b>51,54</b>	<b>49,14</b>
<b>Toisipäev</b>						
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40
	Toormoos	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		436,35	51,66	17,29	14,93
Lõunasöök	Rassoniik seelihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
	Hapukoore-R,10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem moosiga (L)	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkleib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Lõunasöök kokku:		698,98	62,77	29,20	26,72
Kooleine	Kana-liisiroog	150,00	234,00	24,40	9,99	10,60
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	Rukkleib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlalook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		468,70	72,11	11,92	15,50
	<b>Kokku:</b>		<b>1603,63</b>	<b>206,54</b>	<b>58,41</b>	<b>57,15</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,99
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		507,63	73,65	15,74	14,33
Lõunasöök	Azuu, veiselihast, kaalikaga (G)	140,00	118,00	4,33	6,10	10,30
	Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Peedisalat	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	44,30	5,63	0,33	2,79
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,91
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkleib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		606,37	80,99	18,27	26,74
Kooleine	Pima-makaronisupp (G, L)	200,00	154,60	19,66	4,94	7,68
	Võileib singi ja kuraiga (G, L)	70,00	129,00	13,20	5,39	5,03
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlalook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		439,20	70,16	10,53	13,51
	<b>Kokku:</b>		<b>1553,20</b>	<b>224,80</b>	<b>44,54</b>	<b>64,88</b>
<b>Neljapäev</b>						
Hommikusöök	Seitsmepäevapuder linaseemnetega (G, L)	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,99
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		486,63	68,95	15,54	15,73
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkleib (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:		591,60	77,99	20,09	23,19
Õhtuode	Ahiuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Kakaosuhkur, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		365,35	39,38	13,19	19,74
	<b>Kokku:</b>		<b>1443,58</b>	<b>186,32</b>	<b>48,82</b>	<b>68,66</b>
<b>Reede</b>						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	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
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		498,37	58,65	18,79	18,27
Lõunasöök	Kala-kartuliroog tilliga	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,90	4,16	0,24	1,89
	Hapukoore-jogurtikaste (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Kapsa-kurgisalat	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Paprika, redis, marineeritud punane sibul	100,00	30,50	4,92	0,23	1,11
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,91
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkleib (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:		837,92	116,06	29,67	29,66
Kooleine	Kaneelisaiake (G, L, PT)	80,00	298,00	39,90	11,80	6,30
	Mahlalook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		386,00	61,90	11,80	6,30
	<b>Kokku:</b>		<b>1722,29</b>	<b>236,61</b>	<b>60,27</b>	<b>54,23</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>486,12</b>	<b>66,61</b>	<b>16,21</b>	<b>15,28</b>
	Hommikusöök		<b>717,45</b>	<b>94,81</b>	<b>25,93</b>	<b>25,97</b>
	Lõunasöök		<b>410,92</b>	<b>62,58</b>	<b>10,58</b>	<b>13,51</b>
	Kooleine					

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatoteid.

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalt!**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV