



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmapäev						
Hommikusöök	Neļavijahelbepuder nisukliedega (G, L)	250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
	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:		607,24	77,33	21,18	15,40
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	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
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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:		715,43	108,73	20,60	28,14
Kooleine	Pima-risipupp (L)	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
	Võisevik singi ja kurgiga	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Puuviljasmuuli (L)	250,00	148,75	24,73	3,08	3,50
	Kooleine kokku:		514,35	59,63	22,44	14,21
	Kokku:		1837,02	245,69	64,22	57,74
Teisipäev						
Hommikusöök	Krõbe marjamüslis (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	Sealiba-köögiliasupp	250,00	229,00	13,00	13,30	12,50
	Mahlaretis vahukoorega (L)	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	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:		557,60	63,29	22,53	23,38
Kooleine	Juustupasta (G, L)	200,00	237,33	28,13	9,65	8,44
	Tomatikaste	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:		1759,58	229,01	62,98	57,79
Kolmapäev						
Hommikusöök	Masimannapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	Toormoos	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	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Aedoad, aurutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84
	Kulm jogurtikaste munulauguga (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
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		721,19	103,69	26,09	31,33
Kooleine	Tatar kanaflee ja tomatitega	200,00	210,67	22,67	7,27	11,64
	Hapukoor, 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
	Mahlajook	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
Neljäpäev						
Hommikusöök	Rukkibelbepuder (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	57,78	15,59	14,11
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Õuna-rukkleivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Lõunasöök kokku:		599,38	84,19	18,66	23,29
Kooleine	Bulguri-kööviliaarooq (G)	150,00	204,00	31,80	4,86	5,74
	Hapukoore-munulaugukaste (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:		556,10	67,88	20,42	20,63
	Kokku:		1597,12	209,83	54,67	58,03
Reede						
Hommikusöök	Hirsipuder (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
	Kakaajook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,96	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		508,57	67,38	17,61	17,19
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (seqahakkliha)	140,00	139,00	7,09	8,59	6,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Ris, 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
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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
	Pirm (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
	Köögilialajoud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
	Pirm, 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	204,88	57,25	48,53
	NADALA KESKMIINE KOKKU:		523,16	67,41	18,75	15,88
	Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid.		654,40	92,37	21,68	25,55
	Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt		490,84	63,36	17,82	15,25
	Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjontode					
	Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele					
	PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV					