



	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
<b>Esmaspäev</b>						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		534,13	69,00	18,64	18,03
Lõunasöök	Kodune hakkihakkaste, segahakkliha (G, L)	140,00	130,00	7,34	7,23	6,80
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Ris, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Porgandi-melonisalat	120,00	56,40	6,53	2,58	0,71
	Kapsas, paprika, roheline hernes	120,00	57,48	7,54	0,40	3,52
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Pimatooted (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:		668,46	97,85	18,81	21,75
Kooliaine	Kanamuna, keedetud	50,00	72,00	0,15	5,15	6,25
	Võisepik kurgiga (G, L)	70,00	177,00	22,90	7,53	3,83
	Marja-banaani-kaerahelbe smuuti (G, L)	250,00	287,50	43,25	6,35	10,40
	Kooliaine kokku:		536,50	66,30	19,03	20,48
	<b>Kokku:</b>		<b>1739,09</b>	<b>233,15</b>	<b>66,48</b>	<b>60,26</b>
<b>Teiapäev</b>						
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40
	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:		450,87	58,60	15,69	15,97
Lõunasöök	Minestronesupp kanalihaga (G)	250,00	177,00	16,70	6,31	11,60
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupimakeem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	PRIA Pimatooted (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
	Kaalkas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Lõunasöök kokku:		614,35	78,24	21,60	24,68
Kooliaine	Kartulisalat, lihata (L)	150,00	140,00	14,60	7,36	2,54
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Mahlatook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Kooliaine kokku:		408,00	64,60	12,01	7,04
	<b>Kokku:</b>		<b>1473,22</b>	<b>201,44</b>	<b>49,30</b>	<b>47,69</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	0,09
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		507,63	73,65	15,74	14,33
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Ris, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Hina kapsa-kurgisalat	120,00	30,72	1,72	1,87	1,12
	Peet, mais, redis	120,00	63,86	13,68	0,84	2,54
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Pimatooted (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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		696,59	101,33	22,53	23,43
Kooliaine	Pasta peekoniaga (G, L)	150,00	289,00	36,00	10,40	11,60
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Kooliaine kokku:		597,50	80,40	18,57	23,94
	<b>Kokku:</b>		<b>1801,72</b>	<b>285,38</b>	<b>56,84</b>	<b>61,70</b>
<b>Neljapäev</b>						
Hommikusöök	Risipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		501,63	80,15	13,68	13,13
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	PRIA Pimatooted (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:		627,60	76,39	24,60	23,25
Kooliaine	Wrap juustu ja tomatiga (G, L)	150,00	211,00	24,30	8,97	6,48
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Kooliaine kokku:		444,70	57,25	15,32	15,43
	<b>Kokku:</b>		<b>1573,93</b>	<b>213,79</b>	<b>53,60</b>	<b>51,81</b>
<b>Reede</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	Pilaff kanalihaga	250,00	394,00	44,50	16,50	12,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	50,00	28,35	2,39	1,33	1,70
	Peet, röstitud	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kapsasalat	120,00	67,87	7,70	0,63	2,30
	Suvikõrvits, marineeritud punane sibul, edamame uba	120,00	79,80	6,46	0,53	3,20
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Pimatooted (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:		887,73	110,45	28,10	27,62
Kooliaine	Kaerahelbekook mustikatega (G, L)	100,00	260,00	35,80	8,71	7,17
	Mahlakissell	250,00	178,75	44,50	0,73	0,00
	Kooliaine kokku:		438,75	80,30	8,74	7,17
	<b>Kokku:</b>		<b>1762,83</b>	<b>242,41</b>	<b>54,13</b>	<b>49,73</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>486,12</b>	<b>66,61</b>	<b>16,21</b>	<b>15,28</b>
	Hommikusöök		<b>698,95</b>	<b>92,85</b>	<b>23,13</b>	<b>24,15</b>
	Lõunasöök		<b>485,09</b>	<b>69,77</b>	<b>14,73</b>	<b>14,81</b>
	Kooliaine					

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPAIAMA PAKUME IGA PÄEV