

Koolilõuna 11.01-15.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha(mahe)-köögiviljakaste	150,00	326,79	19,49	17,04	11,36
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirnialat	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Ahjuporgand	50,00	15,25	3,63	0,05	0,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		813,22	113,40	24,74	27,94

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealiharöög	150,00	285,60	23,94	18,60	14,28
	Kartul, aurutatud(mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Kapsa-kurgisalat porruga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalika-porgandisalat	50,00	32,10	6,20	2,50	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		724,83	115,10	25,12	27,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	350,00	285,60	23,94	15,68	14,28
	Vanillikissell marjakastmega	160,00	297,60	46,87	5,76	5,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		799,40	114,26	24,82	26,91

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste porruga	160,00	298,79	28,70	18,90	13,20
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud(mahe)	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		742,15	113,87	26,31	27,10

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss veisehakklihast	80,00	291,43	18,74	15,09	12,91
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-redisesalat	50,00	48,20	4,27	3,05	1,64
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		786,71	109,64	25,95	27,51

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 11.01-15.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine köögiviljakaste	150,00	286,50	18,49	18,04	10,23
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirnialat	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Ahjuporgand	50,00	15,25	3,63	0,05	0,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		772,94	112,40	25,75	26,81

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud brokoli-lillkapsas-porgand	150,00	275,60	21,94	17,35	13,28
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Koorekaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-kurgisalat porruga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalika-porgandisalat	50,00	32,10	6,20	2,50	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		737,13	116,06	25,02	26,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp aedviljadega	350,00	256,60	22,98	15,98	13,74
	Vanillikissell marjakastmega	160,00	297,60	46,87	5,76	5,17
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		770,40	113,30	25,12	26,37

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenerisoto	300,00	449,20	61,32	18,98	15,23
	Koorekaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		730,00	108,31	26,82	25,18

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandihautis	80,00	291,43	18,74	13,09	12,91
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-redisesalat	50,00	48,20	4,27	3,05	1,64
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		786,72	109,64	23,94	27,51

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 18.01-22.01.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane veisepada(mahe) punaste ubadega	160,00	302,86	16,00	17,26	14,29
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjukoogiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		785,42	107,84	26,55	28,73

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog brokkoli ja kanalihaga	300,00	493,20	53,64	15,12	15,92
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		835,30	110,37	26,33	28,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	320,00	217,60	26,75	12,92	14,72
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		738,20	109,97	26,39	28,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihagulašš	150,00	240,00	8,14	18,25	11,68
	Kartuli-porgandipüree	100,00	61,57	12,90	0,63	1,89
	Riis, aurutatud(mahe)	100,00	180,00	39,00	0,53	5,93
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		730,37	113,00	24,41	27,26

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihakaste	150,00	310,20	25,60	12,86	6,66
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Punasekapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		727,39	115,74	25,11	27,98

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 18.01-22.01.2020



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane oapada	160,00	285,30	17,02	16,52	13,29
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		767,87	108,86	25,82	27,73

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog aedviljadega	300,00	465,23	51,23	14,12	14,92
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		807,33	107,96	25,33	27,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneseljanka	320,00	210,30	25,75	11,92	13,72
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		730,90	108,97	25,40	27,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsahautis	80,00	209,12	3,20	17,02	9,56
	Kartuli-porgandipüree	100,00	61,57	12,90	0,63	1,89
	Riis, aurutatud	100,00	180,00	39,00	0,53	5,93
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		727,29	110,39	24,43	26,98

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljaguljašš	150,00	309,50	20,60	11,86	5,65
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Punasekapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		726,69	110,74	24,11	26,97

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 25.01-29.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooses sinepikastmes hautatud sealihatükid	160,00	266,29	23,43	14,97	12,00
	Kartul, aurutatud(mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		736,77	108,26	26,14	27,30

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	160,00	314,29	25,49	17,94	14,06
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		736,89	108,74	25,15	26,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veise(mahe)hakklihaga	320,00	216,32	22,53	16,28	12,16
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,21
	Kokku:		744,32	107,53	27,99	27,32

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-pastaroog porruga	300,00	516,00	56,04	20,40	13,32
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Hiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		820,60	109,89	26,74	26,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanakaste türgiubade ja paprikaga	160,00	322,56	25,70	20,88	16,38
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		753,39	116,96	24,97	29,06

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 25.01-29.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarooq köögiviljadega	300,00	398,25	55,32	13,97	13,00
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Punasekapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		741,25	108,48	25,79	25,20

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis	160,00	310,23	24,49	16,70	13,06
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedi-punasekapsasalat õunetega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjususvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		732,83	107,74	23,91	25,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp	320,00	206,30	23,56	15,28	11,03
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,21
	Kokku:		734,30	108,56	26,98	26,19

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne-pastarooq porruga	300,00	456,32	54,23	18,98	12,32
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Hiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		760,92	108,08	25,32	25,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi-kodujuustuvorm	80,00	312,56	23,01	20,31	12,03
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Koorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		783,19	116,03	26,19	28,88

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.