

Koolilõuna 01.02-05.02.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid juustukastmes porruga	140,00	262,00	10,05	19,37	11,06
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud(mahe)	100,00	152,86	22,00	0,95	5,16
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,50	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsasalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	50,00	30,13	4,34	1,61	0,32
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		795,51	109,48	25,67	27,41

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog köögiviljade ja veise(mahe)hakklihaga	300,00	434,40	30,96	15,12	11,64
	Jogurti-tillikaste	50,00	80,30	25,50	2,82	3,81
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		815,90	113,21	24,60	25,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-värskekapsasupp	320,00	229,12	21,63	11,02	15,36
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	42,71	8,74	1,25
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		721,72	107,87	27,81	25,82

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmes	160,00	223,89	15,14	15,94	10,73
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud(mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hiiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		763,60	116,04	25,82	28,16

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealiharoog	160,00	308,48	37,35	14,51	13,70
	Kartul, aurutatud(mahe)	100,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalika-porgandisalat apelsiniga	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	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
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		741,34	107,23	27,75	28,54

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 01.02-05.02.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustukaste porru ja paprikaga	140,00	262,00	6,45	19,37	12,60
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kaalika-ananassisalad	50,00	23,50	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsasalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	50,00	30,13	4,34	1,61	0,32
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		795,51	115,88	25,67	28,95

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog köögiviljadega	300,00	434,40	30,96	16,12	11,64
	Jogurti-tillikaste	50,00	80,30	25,50	2,82	3,81
	Punapeedi-küüslaugusalad	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		815,90	113,21	25,60	25,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp	320,00	235,00	23,63	8,25	16,98
	Hapukoore	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	42,71	8,74	1,25
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		727,60	109,87	25,04	27,44

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	160,00	225,36	16,14	16,94	9,73
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		765,08	117,04	26,81	27,16

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	160,00	318,50	42,36	14,23	11,56
	Kartul, aurutatud	100,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalika-porgandisalat apelsiniga	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Hapukapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	64,50	4,82	4,66	1,56
	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
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		751,36	112,24	27,47	26,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Koolilõuna 08.02-12.02.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	218,00	16,60	13,97	9,00
	Pasta, keedetud(mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	59,60	7,23	4,33	2,99
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		738,89	115,61	24,99	27,85
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise(mahe)hakklihakaste	160,00	298,60	27,60	20,45	13,21
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kahekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	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 koolipuuvili)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		721,99	114,81	24,84	28,21
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkolisupp	320,00	296,45	25,60	18,04	14,21
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	214,80	44,70	5,88	4,53
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		736,45	113,07	27,66	27,29
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapoolkoib meemarinaadis	80,00	232,50	18,36	12,70	9,00
	Kodujuustu-jogurtikaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	1,36	1,29
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	58,90	6,95	3,34	1,14
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		763,76	117,12	24,11	27,61
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada aedubade ja tomatitega	140,00	250,00	13,30	12,80	11,40
	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 õunte ja pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,44
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		785,57	111,83	24,65	27,32

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



Lihavaba toit 08.02-12.02.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljajagulašš	140,00	218,00	16,60	13,97	9,00
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Kapsa-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	59,60	7,23	4,33	2,99
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		738,89	115,61	24,99	27,85
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene seenekaste	160,00	302,15	25,06	23,02	12,25
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kahekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	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 koolipuuvili)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		725,54	112,27	27,41	27,25
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp	320,00	336,00	26,32	17,56	13,54
	Riisipuding sõstrakisselliga	150,00	214,80	44,70	5,88	4,53
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		776,00	113,79	27,18	26,62
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsepada	80,00	232,50	15,36	13,70	9,00
	Kartuli-porgandipüree	100,00	52,29	12,40	1,36	1,29
	Hiinakapsasalat porru ja hernestega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	Peedi-õunasalat pähklitega	50,00	58,90	6,95	3,34	1,14
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		610,25	86,22	23,09	21,23
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta aedubade ja tomatitega	140,00	250,00	13,30	12,80	11,40
	Porgandisalat õunte ja pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,44
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		630,28	77,83	24,05	22,39

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 15.02-19.02.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast	140,00	246,00	20,85	13,20	12,40
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kapsa-kurgisalat päevalliseemnetega	50,00	41,30	2,93	2,85	1,59
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		749,29	112,27	24,93	28,11

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	320,00	358,40	37,12	14,21	15,36
	Vastlakukkel	1,00	212,00	30,10	8,67	4,04
	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	1,12
	Kokku:		792,10	108,24	26,67	28,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kala koore-munakastmega	140,00	325,00	11,90	19,20	13,80
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Ahjusvikõrvits, ürtidega	50,00	23,88	1,79	1,61	0,74
	Porgandi-maisisalat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		826,75	115,09	25,32	28,08

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veise(mahe)lihaga	320,00	423,67	45,50	19,60	11,23
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirjook	150,00	138,75	21,25	3,66	6,16
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,23
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,93
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		822,00	115,47	27,84	27,08

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada köögiviljadega	160,00	343,00	26,64	17,61	15,30
	Kartul, aurutatud(mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-kaalikasalat	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		784,59	115,07	25,93	29,61

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 15.02-19.02.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroo	300,00	427,12	46,20	16,98	15,95
	Koorekaste	50,00	37,71	8,71	0,05	0,98
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50,00	41,30	2,93	2,85	1,59
	Porgandi-õunasalat pähklitega	50,00	67,50	6,12	4,73	0,94
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		812,83	112,33	28,16	27,71

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp	320,00	358,40	37,12	14,21	15,36
	Vastlakukkel	1,00	212,00	30,10	8,67	4,04
	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	1,12
	Kokku:		792,10	108,24	26,67	28,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodujuustu-kurgi-tomatikaste	140,00	298,50	10,90	19,59	11,64
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	50,00	23,88	1,79	1,61	0,74
	Porgandi-maisisalat	50,00	28,80	7,01	0,12	0,52
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		800,25	114,09	25,71	25,92

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroori lillkapsa, brokkoli ja porgandiga	320,00	413,25	45,20	102,30	10,23
	Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	20,60	3,78	0,54	0,71
	Kaalika-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	26,40	5,39	0,55	0,73
	Rukkikama-keefirijook	150,00	138,75	21,25	3,66	6,16
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,23
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,93
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		811,58	115,17	110,54	26,08

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljapada	160,00	285,60	22,19	16,66	14,68
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-kaalikasalat	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		727,19	110,62	24,98	28,99

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.