

Koolilõuna 10.01-14.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veise (mahe) hakkliha-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
	Kapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirnialat kreekapähklitega	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Ahjuorgand	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 sealiharoorog	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	Kanasupp	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	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 veise (mahe) hakklihast	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 10.01-14.01.2020

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
	Kapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirnialat kreekapähklitega	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	Supp 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 17.01-21.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe) pada 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	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 veise (mahe) 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 17.01-21.01.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
	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:		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	Aedviljakotlet	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 24.01-28.01.2021

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	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsasalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värskekapsa-porrusalat tilliga	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 (mahe)	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-riisiroog juustu ja 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 (mahe)	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 24.01-28.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarooig köögiviljadega	300,00	398,25	55,32	13,97	13,00
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Punasekapsasalat päevalilleseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värsketapsa-porrusalat tilliga	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	Värsketapsahautis	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 õuntega	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
	Hapukoos	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-risotto 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	Köögiviljapikpoiss	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
	Värsketapsasalat 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.