

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140.00	172.70	9.66	10.42	10.16
	Taisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kapsa-porrulaugusalat	100.00	49.50	7.62	2.12	1.26
	Porgand, paprika, roheline hernes	100.00	21.48	9.40	0.30	2.00
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	140.00	176.04	12.72	12.30	4.52
	Kokku:		738.41	111.46	26.79	25.40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250.00	199.00	17.90	8.75	11.10
	Marja-odravaht piimaga (G,L)	160.00	142.00	25.20	2.53	3.92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	250.00	219.00	37.00	3.38	7.73
	Kokku:		494.34	76.69	12.38	19.80
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste prantsuse ürtidega	140.00	131.00	5.97	8.27	7.10
	Ahjukartulid	70.00	101.00	16.30	2.91	1.99
	Tatar, aurutatud	100.00	88.00	16.90	0.62	3.02
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100.00	54.60	10.76	0.44	4.22
	Peet, mais, redis	100.00	53.22	11.40	0.70	2.12
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
Taimetoit	Ratatoille (tomatine köögiviljahautis) (G,)	140.00	106.00	6.91	7.35	1.68
	Kokku:		683.96	100.80	22.63	25.17
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedi-köögiviljasupp hakklihaga	250.00	181.00	18.90	8.30	5.81
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	160.00	263.00	37.20	9.50	6.79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.63	9.12	0.10	1.10
Taimetoit	Värskekapsaborš läätsedega	250.00	128.84	27.78	0.54	6.50
	Kokku:		638.25	92.60	21.90	18.18
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	134.00	6.63	7.65	7.81
	Kartul, aurutatud	100.00	73.95	16.83	0.10	1.94
	Bulgur, keedetud	70.00	110.00	21.00	0.71	3.63
	Kodujuust (PRIA) (L)	25.00	25.75	0.63	1.10	3.33
	Peedi-õuna-mustjuuresalat hapukoorega (L)	100.00	91.50	9.82	4.47	1.05
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100.00	46.80	6.48	1.48	3.10
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Taimetoit	Ühepajatoit hernestega	250.00	125.00	14.10	4.60	4.65
	Kokku:		778.43	102.49	28.73	27.28
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		666.68	96.81	22.49	23.16

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüü sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele