

Koolilõuna 02.09-06.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	70,00	118,30	8,12	6,80	5,82
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70,00	103,60	5,33	6,77	5,22
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiiina kapsa-mangosalat	50,00	19,45	3,65	0,15	0,57
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		754,22	98,85	28,17	28,64
Piima-muna-taimetoit	Tofu magushapus kastmes	140,00	55,02	5,32	2,00	3,15
Teisipäev						
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	125,00	132,50	17,38	4,20	5,88
	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	125,00	111,50	5,59	6,30	7,74
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160,00	331,07	59,36	8,26	4,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		717,37	111,16	19,79	23,54
Piima-muna-taimetoit	Juurviljapüreesupp röstitud päevalilleseemnetega (L)	250,00	185,25	10,90	13,95	3,13
Kolmapäev						
Lõunasöök	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
	Vahemere ürtidega hautatud kana poolkoib PT (valik I)	70,00	138,00	0,30	6,00	20,70
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, PT) (valik II)	50,00	156,00	29,44	5,50	11,68
	Soe koorekaste (L, G)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	25,00	7,80	1,71	0,46	0,32
	Hernes, porgand, mais	70,00	41,09	6,58	0,31	1,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		630,62	94,09	24,45	24,46
Piima-muna-taimetoit	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	50,00	121,00	9,24	7,08	4,43
Neljapäev						
Lõunasöök	Värskel kapsaborš sealiha	125,00	135,24	13,72	6,96	6,18
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Selge kalasupp kinoaga	125,00	120,88	15,50	3,65	5,48
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		623,81	88,96	20,73	22,07
Piima-muna-taimetoit	Aedviljasupp kinoaga	250,00	190,50	26,25	5,85	5,78
Reede						
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	112,00	12,53	7,01	9,12
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	70,00	102,24	11,90	6,91	5,75
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	4,88	1,02	1,10
	Peet, aeduba, redis	50,00	20,10	1,89	0,89	0,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		666,70	97,20	27,12	27,43
Piima-muna-taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	140,00	176,00	4,60	16,16	5,75
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			678,54	98,05	24,05	25,23

Koolilõuna 09.09-13.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70,00	124,60	9,35	3,53	3,71		
	Kana-karikaste (L)	70,00	101,50	5,08	5,97	6,73		
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65		
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07		
	Peedi-mädarõikasalat	50,00	28,80	4,21	0,77	0,76		
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35		
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00		
	Kokku:		799,65	107,27	24,36	26,57		
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-karikaste (G, L)	140,00	174,78	15,59	9,54	7,69		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, kapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	125,00	87,53	9,24	4,24	3,76	
	Aasiapärane kalasupp riisinudlite ja spinatiga	125,00	117,25	11,56	5,13	5,31		
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	20,24	3,18	4,80		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13		
		Kokku:		468,84	69,88	13,58	18,94	
Piima-muna-taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)	250,00	177,25	16,08	10,00	3,85		
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisvai, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35		
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II	50,00	104,50	9,49	5,60	5,80		
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37		
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09		
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15		
	Porgandisalat anassiga	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30		
	Valge redis, punane kapsas, hapukurk	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81		
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65		
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30		
		Kokku:		798,00	98,31	32,16	32,13	
	Piima-muna-taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50,00	78,20	11,30	2,60	2,50	
	Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	125,00	96,75	5,63	5,33	6,08
		Värskekapsasupp sealihaga	125,00	116,63	9,04	6,11	5,63	
Jogurti-maasikakreem (L)		160,00	196,80	24,60	6,27	5,81		
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00						
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
Porgand (PRIA)		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		
	Kokku:		557,58	69,46	18,74	22,05		
Piima-muna-taimetoit	Koorene seesesupp (L)	250,00	275,00	38,25	8,68	5,085		
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	125,00	191,25	32,75	3,14	5,54	
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	125,00	151,25	28,88	5,25	5,41		
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46		
	Ahjukoogiviljad	100,00	72,10	9,50	2,46	1,32		
	Hliina kapsa salat maisiga	50,00	18,65	2,65	0,21	0,97		
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	0,81		
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00		
		Kokku:		861,85	130,73	28,45	22,88	
	Piima-muna-taimetoit	Pilaff punaste ubadega	250,00	338,33	30,70	5,61	8,93	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			697,18	95,13	23,46	24,51	

Koolilõuna 16.09-20.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,37	3,77	1,78	5,35
	Sinepine sealihakaste (L, G)	70,00	95,20	2,75	2,75	6,87
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kaalika-kapsasalat mahlaga	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Peet, roheline hernes, šampinjoniid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		709,02	85,95	23,92	28,74
Piima-muna-taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik)	140,00	87,36	6,30	5,71	1,48
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	125,00	47,88	6,89	0,56	6,70
	Tomatine läätsestisupp veiselihaga	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		573,18	105,37	10,97	20,43
Piima-muna-taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	250,00	152,50	23,55	1,69	7,00
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50,00	96,00	0,87	6,05	9,50
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
	Soe röstpaprakaste	100,00	39,70	6,30	0,52	1,27
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	27,20	1,35	1,99	0,72
	Valge redis, kõrvits, edamame uba (sojauba), roheline sibul	50,00	19,65	1,61	0,63	1,38
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		636,13	81,17	23,64	23,34
Piima-muna-taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	100,00	110,00	14,90	2,19	5,26
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihasupp maisiga	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Tähestikusupp kanalihaga (G)	125,00	86,25	11,26	1,75	5,76
	Kohupiima-riisivorm tikrikisselliga (L)	160,00	209,60	34,88	4,53	6,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		555,75	92,27	13,01	21,92
Piima-muna-taimetoit	Tomatisupp maisiga (G)	250,00	241,75	36,75	3,95	10,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	125,00	102,38	5,96	4,60	7,88
	Koorene kalakaste (G, L)	125,00	200,00	10,49	12,75	8,64
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Pastinaak, mais, tomat	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		921,48	115,07	39,11	33,04
Piima-muna-taimetoit	Kõõgiviljaraguu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	140,00	84,14	13,47	1,78	2,28
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			679,11	95,97	22,13	25,49

Koolilõuna 23.09-27.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	123,20	5,04	8,33	6,91
	Tomatine kanakaste	70,00	86,86	11,79	2,30	5,23
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat maisiga	50,00	18,65	2,65	0,21	0,97
	Peet, aeduba, redis	50,00	20,10	1,89	0,89	0,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		756,01	103,20	25,66	27,66
Piima-muna-taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	140,00	142,20	10,37	4,01	13,37
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	125,00	130,00	11,65	5,13	8,64
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga	160,00	157,92	20,00	7,01	2,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		570,02	78,16	21,01	20,97
Piima-muna-taimetoit	Kaalikapüreesupp juustuga (L)	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
	Kartuli-bataadipüree (L)	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgand, hernes, hapukurk	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		666,85	89,11	22,34	25,01
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotleid (G)	75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliga	125,00	91,50	7,85	4,86	3,46
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	125,00	141,25	15,75	6,06	5,38
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		547,89	82,68	15,77	17,16
Piima-muna-taimetoit	Kõogivilja-pastasupp (G)	250,00	218,50	24,50	8,38	8,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	125,00	103,50	10,48	4,33	4,19
	Riisi-kõogiviljaroog hakklihaga	125,00	138,75	23,38	2,19	5,04
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Rõstitud peet tüümianiga	100,00	39,20	6,90	0,20	1,19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Petitokteil kama ja õunaga (L)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		797,35	119,92	26,84	23,24
Piima-muna-taimetoit	Mahlane kõogiviljavorm	250,00	194,50	31,75	4,63	4,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			667,62	94,61	22,32	22,81