

## Koolilõuna 04.11-08.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA 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	Sealihatükid magushapus kastmes	70.00	79.28	8.37	3.07	4.86
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70.00	86.35	4.83	5.21	5.08
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	70.00	57.61	8.83	1.64	2.30
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalat	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Peet, roheline hernes, kapsas	100.00	52.84	11.86	0.29	2.72
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>784.91</b>	<b>119.50</b>	<b>25.58</b>	<b>29.30</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	100.00	54.10	5.15	2.20	3.90
	Veiselihaspüree kümne köögiviljaga	100.00	107.65	9.79	7.10	2.96
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	100.00	43.41	6.92	1.61	1.01
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160.00	241.78	29.71	12.64	2.64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	<b>Kokku:</b>		<b>600.28</b>	<b>85.17</b>	<b>24.64</b>	<b>15.28</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Prantsuse ürtidega hautatud kana kintsuliha PT (valik I)	50.00	74.80	0.07	2.99	11.90
	Hakkliha-porgandi pikkpoiss (G, PT) (valik II)	50.00	85.86	3.88	5.10	6.49
Taimetoit	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	50.00	50.49	7.42	1.35	2.87
	Soe koorekaste (L, G)	50.00	73.15	4.55	5.47	1.52
	Kartulipüree (L)	70.00	78.11	12.68	2.30	2.03
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Porgand, mais, kaalikas	100.00	50.97	12.28	0.45	1.51
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Apelsin	100.00	45.70	10.01	0.30	0.50
	<b>Kokku:</b>		<b>731.24</b>	<b>101.94</b>	<b>28.22</b>	<b>23.64</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	100.00	54.44	8.36	1.80	2.24
	Selge kalasupp kinoaga	100.00	83.07	8.25	3.69	4.79
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaga	100.00	98.39	14.52	3.78	2.70
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Maasikajogurt (L)	160	127.8272	20.184	3.4704	4.184
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>562.33</b>	<b>90.64</b>	<b>16.75</b>	<b>18.69</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineeritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70.00	95.69	4.71	6.41	4.94
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	70.00	71.60	6.08	3.52	4.44
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	89.71	19.01	0.48	2.76
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Hiina kapsa salat virsikuga	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40
	Peet, aeduba (keedetud), redis	100.00	33.24	7.98	0.10	1.48
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>704.85</b>	<b>99.42</b>	<b>25.74</b>	<b>24.50</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>676.72</b>	<b>99.33</b>	<b>24.19</b>	<b>22.28</b>

## Koolilõuna 11.11-15.11.2024

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	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70.00	47.91	3.87	2.33	3.37
	Kana-karrikaste (L)	70.00	75.92	2.04	5.10	5.55
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	70.00	81.25	8.24	4.89	2.52
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Kapsas, kurk, rohelistes herned	100.00	35.82	7.83	0.21	2.07
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>826.25</b>	<b>124.65</b>	<b>28.53</b>	<b>29.27</b>
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)	100.00	70.30	6.45	3.38	3.01
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	100.00	120.00	13.00	4.67	5.67
Taimetoit	Külasupp rohelistes hernestega (lihavaba)	100.00	62.40	10.30	1.28	1.50
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160.00	125.12	17.14	3.45	6.47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	1.90	0.10	0.80
	<b>Kokku:</b>		<b>543.24</b>	<b>74.62</b>	<b>16.71</b>	<b>22.29</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>						
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsa, 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	137.55	5.42	9.75	7.17
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50.00	70.14	14.00	0.95	2.69
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	73.15	4.55	5.47	1.52
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100.00	24.40	3.16	1.08	1.20
	Porgand, kaalikas, redis	100.00	30.13	7.40	0.27	0.76
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	32.25	1.30	0.05	6.65
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>762.81</b>	<b>99.62</b>	<b>30.53</b>	<b>31.15</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	100.00	94.24	5.39	5.83	5.34
	Värskekapsasupp sealihaga	100.00	83.32	4.82	5.27	4.65
Taimetoit	Koorene seenesupp (L)	100.00	63.05	3.69	4.84	1.56
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160.00	198.09	29.17	6.94	5.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	<b>Kokku:</b>		<b>594.20</b>	<b>77.72</b>	<b>24.07</b>	<b>21.27</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	100.00	153.43	27.98	2.51	6.03
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	100.00	120.97	17.03	4.20	4.33
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	100.00	136.81	24.85	3.36	3.73
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Ahjuköögiviljad	100.00	88.65	14.93	3.45	1.44
	Kapsa-porgandisalat	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Peet, mais, hapukurk	100.00	65.71	14.02	0.89	2.63
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>917.62</b>	<b>154.28</b>	<b>27.41</b>	<b>26.11</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>728.83</b>	<b>106.18</b>	<b>25.45</b>	<b>26.02</b>

## Koolilõuna 18.11-22.11.2024

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
Taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basilik)	70.00	52.90	3.45	3.67	0.84
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100.00	52.41	11.30	0.40	1.23
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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	48.30	10.90	0.00	0.00
<b>Kokku:</b>			<b>779.05</b>	<b>102.06</b>	<b>26.02</b>	<b>28.75</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	100.00	39.60	5.75	0.45	2.71
	Tomatine läätsesupp veiselihaga	100.00	106.00	9.39	4.25	6.97
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	100.00	60.40	9.37	0.67	2.79
	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)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
<b>Kokku:</b>			<b>626.90</b>	<b>108.62</b>	<b>10.25</b>	<b>21.16</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>						
Lõunasöök	Küpsetatud kanakiitsuliha 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
Taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	50.00	54.90	7.50	1.09	2.63
	Soe röstpaprikakaste	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	111.76	25.69	0.84	2.84
	Hiina kapsa-paprikasalat	100.00	25.44	3.30	1.12	1.17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100.00	59.68	11.41	0.48	3.71
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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	46.40	10.20	0.00	0.30
<b>Kokku:</b>			<b>787.38</b>	<b>107.48</b>	<b>27.68</b>	<b>29.64</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihasupp maisiga	100.00	52.10	4.05	1.54	4.89
	Kana-nuudlisupp (G)	100.00	79.70	7.17	3.50	4.42
Taimetoit	Tomatisupp kuskussi maisiga (G)	100.00	60.40	6.29	2.94	1.33
	Kohupiima-riisivorm mustikakisselliga (L)	160.00	209.60	34.88	4.53	6.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
<b>Kokku:</b>			<b>557.30</b>	<b>84.14</b>	<b>13.71</b>	<b>21.76</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealiha (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	100.00	94.90	4.55	5.49	5.56
	Koorene kalakaste (G, L)	100.00	129.00	7.15	7.31	8.59
Taimetoit	Kõõgiviljaraguu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	100.00	42.20	5.60	1.25	1.29
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	110.60	21.21	0.71	3.66
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Peedi-küüslaugusalat	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100.00	45.85	9.72	0.70	1.76
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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	48.30	10.90	0.00	0.00
<b>Kokku:</b>			<b>843.55</b>	<b>108.98</b>	<b>31.83</b>	<b>30.89</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>718.84</b>	<b>102.26</b>	<b>21.90</b>	<b>26.44</b>

## Koolilõuna 25.11-29.11.2024

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

KADRIPÄEV		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>	<b>Ahjukana röstitud kõögiviljadega</b>	70.00	56.03	5.37	1.15	2.62
Lõunasöök	Bõfstrooganov (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
Taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	70.00	41.90	2.92	2.89	1.02
	<b>Kartuli-tangu tamp</b>	70.00	81.98	14.16	2.36	1.67
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84
	<b>Hapukapsa-porgandisalat</b>	100.00	23.28	5.72	0.20	0.78
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	<b>Käsitöö leivalimonaad</b>	100.00	26.22	6.53	0.00	0.30
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	<b>Karask</b>	50.00	157.18	21.57	6.50	4.50
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>963.49</b>	<b>136.70</b>	<b>35.11</b>	<b>30.24</b>
<b>Teispäev</b>		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)	100.00	104.00	9.32	4.10	6.91
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	100.00	94.40	5.78	5.38	4.98
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)	100.00	50.60	5.11	1.86	2.49
	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)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	<b>Kokku:</b>		<b>584.62</b>	<b>72.34</b>	<b>21.70</b>	<b>21.67</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	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
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotleid (G)	75.00	111.00	9.83	5.07	4.40
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat virsikuga	100.00	33.40	5.57	0.17	1.41
	Porgand, hernes, hapukurk	50.00	27.55	3.37	0.23	1.98
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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	46.40	10.20	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>733.87</b>	<b>96.99</b>	<b>23.97</b>	<b>29.72</b>
<b>Neljapäev</b>		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliga	100.00	65.80	4.12	3.39	4.30
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	100.00	101.00	5.41	6.72	4.27
Taimetoit	Kõögivilja-pastasupp (G)	100.00	51.40	8.57	0.73	1.87
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160.00	159.04	31.20	1.76	3.25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Valge redis (PRIA)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	<b>Kokku:</b>		<b>541.44</b>	<b>78.73</b>	<b>15.85</b>	<b>18.39</b>
<b>Reede</b>		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	100.00	87.30	6.78	4.03	4.92
	Riisi-kõögiviljaroog hakklihaga	100.00	111.00	18.70	1.75	4.03
Taimetoit	Baklažaanijuustu ahjuvorm (L)	100.00	68.40	6.97	2.59	3.10
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Röstitud peet tüümianiga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.10	3.15	0.01	0.98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	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	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>782.54</b>	<b>101.99</b>	<b>28.58</b>	<b>23.78</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>721.19</b>	<b>97.35</b>	<b>25.04</b>	<b>24.76</b>