



Kokku: 601,55 kcal									
Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Rassolnik sealihaga (G)		Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08	14,88	
Taimetoit	Püreesupp kikerhernestega (L)		Kikerhersed, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, Toiudukoор 15% , vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	212,00	26,50	5,72	8,61	
	Hapukoor R 10% (L)			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)			160,00	119,00	19,30	2,82	4,22	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Kokku:				601,55	75,61	22,83	25,04	
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalapada brokoli ja lillkapsaga		Valge kala, brokoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värske till.	140,00	101,00	4,69	4,90	8,14	
Taimetoit	Koorene pajaroog brokoli, läätsede, porgandi, paprika (L)		Brokoli, lillkapsas, porgand, läätsed, paprika, toidukoор R15% , sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	168,00	16,80	6,96	7,62	
	Kartul, keedetud		Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01	5,19	
	Peedi-rohelise sibula salat		Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55	
	Hiina kapsas, mais, läätsed			100,00	55,60	8,55	0,55	3,32	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	Kokku:				679,50	101,60	16,81	26,77	

KOOLILÕUNA MENÜÜ

37. nädal 08.09.-12.09.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihaguljašš porgandiga (G)		Sealiha, nisujahu vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	149,71	6,50	10,05	7,90
Taimetoit	Läätseguljašš (G)		Läätsed, nisujahu , vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	236,57	24,00	9,69	10,98
	Tatar, aurutatud		Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta, keedetud (G)		Pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kolme kapsa salat tilliga		Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08
	Tomat, läätsed, lillkapsas			100,00	59,87	9,57	0,37	3,77
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:				752,72	105,17	22,72	29,14
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuldne kümne köögivilja supp kalkunilihaga		Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	168,00	13,40	4,68	16,40
Taimetoit	Püreesupp köögiviljadega (G)		kartul, porgand , kõrvits, brokkoli, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	185,00	21,80	5,10	7,75
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)		Riis, piim R2,5% , vahukoor R35% , suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge			100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:				593,20	92,24	13,02	25,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste hapukurgiga (G, L)		Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, vesi, toidukoor R15% , hapukurk, must pipar, söögisool, petersell	160,00	217,14	6,32	16,46	10,41
Taimetoit	Koorene hakksojakaste (L)		Hakksoja, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor R15% , must pipar, söögisool, petersell	140,00	251,00	10,60	9,58	26,70
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R2,5% , söögisool	100,00	112,00	17,10	3,28	2,90
	Kinoa, keedetud		Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Peedi-küüslaugusalat		Punanepeet, küüslauk	100,00	42,53	7,05	0,19	1,79
	Porgand, roheline hernes, brokkoli			100,00	50,90	6,14	0,47	3,50
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
PRIA	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:				787,00	93,14	32,39	28,85
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp		Punane kala, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	274,80	13,20	17,52	14,88
Taimetoit	Püreesupp roheliste hernestega		Roheline hernes, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	213,60	20,40	9,74	7,12
	Vanillipuding maasikakastmega (L)		Piim, tärklis, vanillisuhkur, suhkur, maasikad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94

	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Kokku:				648,43	82,72	24,37	25,83	
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanaliha magushapus kastmes		Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värske ingverijuur, suhkur, värske petersell, söögisool, must pipar	160,00	114,29	6,75	6,19	7,29	
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes		Tofu, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värske ingverijuur, suhkur, värske petersell, söögisool, must pipar	140,00	111,00	16,70	2,89	3,41	
	Riis, aurutatud		Riis, vesi	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss , vesi	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94	
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass	100,00	37,50	6,97	0,20	0,55	
	Valge redis, kikerhened, porrulauk			100,00	56,40	6,05	0,97	3,29	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	Kokku:				745,39	109,10	22,88	24,02	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					705,35	96,47	23,08	26,59	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)						54,71	29,44	15,08	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena					700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menüü kohta		
Menüü on koostatud II vanuserühmale		
Taimetoit ei ole arvatatud toiteväärtuste hulka		
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)		
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid		
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul		
Tähtsised menüüs		
G	Gluteen	
L	Piimatooted sh. laktoos	
M	Muna	
P	Pähklid	
VS	Vähendatud suhkrud	
PT	Portsjontoit	
PRIA toetusprogrammid		

PRIA piimatooteid pakume igapäev

PRIA kõõgivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev

KOOLILÕUNA MENÜÜ

38. nädal 15.09.-19.09.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste		Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	142,80	5,75	9,14	8,27
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega		Sojaoad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	94,36	7,08	4,75	4,16
	Kinoa, aurutatud		Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Pasta (G)		Pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Hiina kapsa-virsikusalat		Hiina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Suvikõrvits, läätsed, mais			100,00	70,40	11,00	0,65	4,28
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
PRIA	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:				777,09	111,12	23,24	29,69
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega		Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlite ja spinatiga		Kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, spinat, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	296,00	39,00	11,82	6,22
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)		Kohupiim, maitsestatata jogurt, suhkur, porgand, apelsinimahl, tärklis,	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand			100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:				565,40	61,20	23,34	26,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikupoiss punasest kalast (PT) (G,M)		Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsa, muna, vesi, söögisool, must pipar, värsked till, sidrunikoor	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikupoiss (PT) (G,M)		Bataat, punased oad, mugulsibul, riivsa, muna, vesi, söögisool, must pipar, värsked till, sidrunikoor	50,00	94,00	15,38	1,43	3,69
	Soe valge kaste (L,G)		Nisujahu, või, piim, toidukoor	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Riis, aurutatud		Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kartuli-lillkapsapüree (L)		Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33
	Peedi-piprajuuresalat		Punapeet, piprajuur (määrõigas)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21
	Punane kapsas, aeduba, paprika			100,00	31,10	4,45	0,23	1,50
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:				742,60	101,76	26,20	23,67
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone kanahakklihaga		Kanahakkliha, porgand, kartul, makaronid, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00
Taimetoit	Minestrone supp kikerhernestega (G)		Kikerherned, porgand, kartul, makaronid, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	264,00	33,40	9,54	8,26
	Hapukoor R 10% (L)			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)		Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoor R35%, suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas valge			100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:				696,72	59,34	51,31	27,61
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

	Ühepajatoit sealihaga		Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	172,08	8,53	9,84	10,05
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste ubadega		Rohelised oad, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	131,76	12,06	5,91	4,25
	Kodujuust R 5% (L)		Kodujuust R5%	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	Kartul, aurutatud		Kartul	120,00	87,00	18,60	0,12	2,28
	Tatar, aurutatud		Tatar	120,00	105,60	20,26	0,74	3,64
	Valge redise-kurgisalat		Valge redis, kurk	120,00	20,52	3,12	0,10	0,94
	Porgand, roheline hernes, brokoli			100,00	45,50	5,72	0,42	2,91
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Ploom			100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:				739,85	92,89	24,11	33,54
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					704,33	85,26	29,64	28,13
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)						48,42	37,88	15,97
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud II vanuserühmale

Taimetoit ei ole arvatatud toiteväärtuste hulka

Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trükis (BOLD)**

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs	
G	Gluteen
L	Piimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatoteid pakume igapäev

PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)		Veiseliha, vesi, hapukoor R 20% , mugulsibul, tomatipüree , nisujahu , toiduõli, sinep , värske petersell, must pipar	160,00	232,00	9,49	16,64	10,94
Taimetoit	Aedviljastrooganov (G, L)		Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, nisujahu , vesi, jahvatatud paprika, hapukoor , söögisool, must pipar	160,00	176,00	12,11	12,02	3,01
	Tatar, keedetud		Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta (G)		Pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kapsa-tomatisalat		Valge kapsas, tomat	100,00	27,70	4,51	0,16	1,02
	Peet, nuikapsas, kikerhersed			100,00	55,40	7,49	0,74	2,57
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:				825,71	106,42	29,61	29,92
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga		Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	250,00	11,64	15,80	13,94
Taimetoit	Värskekapsasupp hernestega		Herned, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	212,00	21,20	9,64	6,36
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)		Maisimanna, piim R2,5% , vahukoor R35% , vesi, suhkur, kirsimahl, kirsid, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand			100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:				667,40	98,64	19,88	21,14
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)		Kanaliha, küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80,00	89,70	1,03	3,81	12,50
Taimetoit	Vahemere köögiviljapada		Porgand, bataat, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, kaalikas, suvikõrvits, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, ürdisegu	140,00	130,20	9,93	8,76	1,44
	Jogurti-petersellikaste (L)		Maitsestatamata jogurt , petersell	50,00	20,30	2,55	0,25	1,90
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, piim , söögisool	100,00	75,70	14,40	2,27	0,66
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur	100,00	157,00	30,00	1,01	5,19
	Hiinakapsa-porrulaugusalat		Hiina kapsas, porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32
	Jääsalat, mais, valge uba			100,00	91,90	13,40	0,51	5,36
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
PRIA	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:				709,93	102,59	33,84	33,30
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanaka		Valge kala, lõhe, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	185,00	12,36	8,54	13,48
Taimetoit	Seeneseljanka		Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	131,00	20,60	3,32	3,42
	Hapukoor R 10% (L)			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)		Rukkileib , õunamahl, nisumanna , suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas			100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:				579,72	87,49	14,33	23,44
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

	Pilaff kanalihaga		Kanaliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, sõõgisool	300,00	464,00	63,40	12,68	20,60
Taimetoit	Pilaff ubadega		Oad, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, sõõgisool	300,00	410,00	63,00	10,08	11,20
	Kodujuustukaste murulauguga (L)		Kodujuust R5%, maitsestatamata jogurt R4%, murulauk	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37
	Punapeedi-õuna salat		Punapeet, õun	100,00	46,00	8,46	0,18	1,51
	Hilina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika			100,00	22,20	3,52	0,13	1,02
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Pirn			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:				824,35	112,43	24,88	34,17

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	721,42	101,51	24,51	28,39
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		56,29	30,57	15,74
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud II vanuserühmale
Taimetoitu ei ole arvatud toiteväärtuste hulka
Toidutalumastat põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trüüsis (BOLD)**
Taimetoitu võib sisaldada muna ja piimatooteid
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt
Jookivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G	Gluteen
L	Piimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit

PRIA toetusprogramm

PRIA piimatooteid pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev