



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Marjad	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kanalihtükid magushapus kastmes	140.00	126.14	20.78	3.91	13.03
	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
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Peedisalat	50.00	19.85	3.38	0.10	0.71
	Porgand, kapsas, aeduba	50.00	20.40	2.87	0.16	1.00
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
Õhtuode	Ahjuköögiviljad	140.00	218.57	29.03	3.83	2.81
	Jogurti-kurgikaste	30.00	19.50	1.25	1.21	0.95
	Kokku:		635.02	108.42	13.24	30.16
Teisipäev						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250.00	180.25	25.25	5.98	3.89
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160.00	238.00	32.10	12.45	5.74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Kaalikas (PRIA)	100.00	7.62	1.49	0.03	0.52
Õhtuode	Täisterapasta singiga/peekoniga	150.00	164.53	21.54	6.63	5.42
	Kapsa-tillisalat	40.00	9.04	1.68	0.11	0.52
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00
	Kokku:		796.64	83.82	21.44	14.42
Kolmapäev	UNGARI / Jó étvágyat!					
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Marjad	30.00	12.40	3.09	0.06	0.15
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ungari lihapada ehk pörkölt	140.00	126.14	20.78	3.91	13.03
	Kartul keedetud	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Rõstitud lillkapsas paprikaga	30.00	17.30	2.61	0.88	0.36
	Tomatisalat (tomat, sibul, õli, pipar)	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Marineeritud kurk	50.00	32.35	4.53	0.94	0.92
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Võisevik juustuga	45.00	143.00	16.20	6.79	4.82
	Kokku:		642.64	111.95	15.07	26.78
Neljapäev						
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	322.00	63.20	10.40	10.40
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Kummeli tee	200.00	88.40	22.00	0.40	0.48
Lõunasöök	Köögivilja-lõhesupp	250.00	255.00	27.60	11.90	13.60
	Apelsinaretis vahukoorega (L)	160.00	180.80	20.64	9.14	3.95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (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
Õhtuode	Odratangu-hakkliharoog	150.00	234.64	27.53	9.91	10.62
	Hapukoore-tillikaste	30.00	64.00	1.13	6.17	0.98
	Kokku:		583.20	78.44	22.07	22.09
Reede						
Hommikusöök	Riisipuder	200.00	173.00	19.30	7.48	7.63
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Piim	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	250.00	410.00	49.25	15.63	17.15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	63.00	7.35	3.18	1.23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Edamame uba, porgand	50.00	34.19	1.11	1.35	2.49
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
Õhtuode	Marjakook/õunakook	100.00	361.00	50.00	14.19	7.32
	Must tee	200.00	265.46	50.48	5.13	6.68
	Kokku:		756.34	95.32	29.27	27.57
	NADALA KESKMINNE KOKKU:		682.77	95.59	20.22	24.20

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV