

Koolilõuna 04.10-08.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	140,00	270,00	8,78	14,70	9,50
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	74,50	6,62	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		813,31	111,32	25,03	27,79

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha (mahe) roog köögiviljadega	140,00	345,20	12,36	18,94	13,90
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedisalat pähklitega	50,00	58,90	6,95	3,34	1,14
	Kapsa-porgandisalat redisega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		834,84	107,84	27,00	28,66

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja porruga	350,00	314,60	18,48	20,02	15,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		837,80	107,54	27,91	28,66

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada tomatite ja ananassidega	160,00	234,29	19,62	14,14	9,03
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Aurutatud türgi oad	50,00	15,00	4,80	0,06	0,93
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	88,80	5,31	6,83	2,72
	Kapsasalat porruga	50,00	23,90	3,47	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		728,90	108,22	26,50	25,55

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	160,00	225,14	13,49	19,03	10,39
	Kartul, aurutatud (mahe)	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedi-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Hiinakapsasalat maisi ja hernevõrsetega	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Hapupiimajook värskete marjadega	250,00	151,17	22,33	4,58	6,18
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		749,09	111,07	28,61	28,04

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lihavaba toit 04.10-08.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog seentega	300,00	410,00	53,46	16,70	15,90
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	74,50	6,62	5,43	2,54
	Porgandi-kaalikalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		720,60	107,43	25,57	26,05

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljakotlet	100,00	221,30	11,23	14,94	12,36
	Koorekaste	50,00	43,80	0,76	4,30	0,66
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Peedisalat pähklitega	50,00	58,90	6,95	3,34	1,14
	Kapsa-porgandisalat redisega	50,00	16,40	2,19	0,64	0,90
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		754,74	107,47	27,30	27,78

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp krutoonidega	350,00	224,30	18,48	20,02	15,68
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	281,50	48,21	1,99	3,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		725,30	107,16	25,76	28,33

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kaste ananassidega	160,00	234,29	19,62	14,14	9,03
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Aurutatud türgi oad	50,00	15,00	4,80	0,06	0,93
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	88,80	5,31	6,83	2,72
	Kapsasalat porruga	50,00	23,90	3,47	1,10	0,57
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		728,90	108,22	26,50	25,55

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit porgandi ja kaalikaga	160,00	225,14	13,49	19,03	10,39
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Punapeedi-hapukurgisalat	50,00	27,20	4,32	1,09	0,59
	Hiinakapsasalat maisi ja hernevõrsetega	50,00	22,58	4,09	0,39	0,98
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Hapupiimajook värskete marjadega	250,00	151,17	22,33	4,58	6,18
	Õun (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		749,09	111,07	28,61	28,04

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 11.10-15.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veisehakkliha (mahe) kaste küüslauguga	140,00	204,00	10,94	13,00	11,10
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud (mahe)	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Porgandisalt kreeka pähklitega	50,00	59,70	4,72	4,35	1,02
	Ahjukoögiviljad	30,00	26,63	5,31	0,55	0,50
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		777,61	116,85	24,82	28,43

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufiletükid kooses ürdikastmes	150,00	276,43	19,47	16,48	11,57
	Kartuli-lillkapsapüree	100,00	85,43	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinialat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,30
	Kokku:		735,20	109,75	23,93	25,06

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	350,00	288,40	29,63	12,60	15,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-mangokreem maasikakastmega	160,00	240,50	39,20	9,23	3,60
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		753,18	107,09	27,56	27,09

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemereline kalakaste	140,00	338,60	26,36	20,92	13,51
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandisalat õunaga	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat läätsedega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		750,79	108,71	26,39	28,01

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaplov	250,00	378,75	38,75	15,75	14,63
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Keefiri-rukkikamajook	140,00	145,60	24,55	3,34	4,92
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		827,43	116,27	27,90	28,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 11.10-15.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine läätsehautis küüslauguga	140,00	196,30	8,23	13,00	10,10
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Kapsasalat paprikaga	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	Porgandisalt kreeka pähklitega	50,00	59,70	4,72	4,35	1,02
	Ahjuköögiviljad	30,00	26,63	5,31	0,55	0,50
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		769,91	114,14	24,82	27,43

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad kooses ürdikastmes	150,00	265,30	18,74	17,20	11,57
	Kartuli-lillkapsapüree	100,00	85,43	14,86	2,27	2,54
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Punasekapsaslat tilliga	50,00	25,13	3,43	1,24	0,66
	Kaalika-apelsinisolat	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,30
	Kokku:		724,07	109,02	24,65	25,06

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik	350,00	266,30	30,23	12,30	15,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-mangokreem maasikakastmega	160,00	240,50	39,20	9,23	3,60
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		731,08	107,69	27,26	27,09

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Porgandi kotlet	100,00	268,33	25,86	17,89	13,51
	Koorekaste	50,00	43,80	0,76	4,30	0,66
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Porgandisalat õunaga	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat läätsedega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		724,32	108,97	27,66	28,67

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog aedviljadega	250,00	352,63	35,10	15,75	14,63
	Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,50	4,70	3,38	1,53
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	36,50	4,80	2,05	0,46
	Keefiri-rukkikamajook	140,00	145,60	24,55	3,34	4,92
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		801,31	112,62	27,90	28,69

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 18.10-22.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog lõhega	280,00	451,23	50,31	14,28	15,79
	Koorekaste tilliga	50,00	43,80	0,76	4,30	0,66
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	50,00	41,75	3,83	2,71	1,50
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,96	5,23	1,12	0,94
	Porgandisalat granaatõunte ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		820,22	109,00	27,46	26,64

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljakaste läätsedega	140,00	323,56	28,96	17,62	11,58
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-porgandisalat värskel kurgiga	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Kaalika-ananassisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,60	7,23	4,33	2,99
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		771,45	112,54	28,18	28,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise hakkliha (mahe) -pastasupp	350,00	320,60	30,38	15,96	17,64
	Riisipuding mustsõstrakisseliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		748,00	108,23	25,41	29,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha (mahe) pada tomatite ja küüslauguga	160,00	294,86	17,74	19,89	15,43
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Värskkapsa-sellerisalat roheline sibulaga	50,00	18,60	3,36	0,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		735,23	109,99	24,66	28,05

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis porgandite ja kaalikatega	160,00	317,71	26,14	20,55	9,71
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		726,10	107,49	25,85	24,43

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba toit 18.10-22.10.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernepastaröög	280,00	451,23	52,30	18,82	15,79
	Koorekaste tilliga	50,00	43,80	0,76	4,30	0,66
	Aurutatud brokkoli-lillkapsasegu	50,00	41,75	3,83	2,71	1,50
	Kapsasalat hernestega	50,00	31,96	5,23	1,12	0,94
	Porgandisalat granaatõunte ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	114,88	24,63	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		820,22	110,99	32,00	26,64

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valged oad tomatikastmes	140,00	410,20	22,26	18,62	13,58
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-porgandisalat värskel kurgiga	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Kaalika-ananassisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,60	7,23	4,33	2,99
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		858,09	105,84	29,18	30,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljasupp pastaga	350,00	320,60	30,38	15,96	17,64
	Riisipuding sõstrakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		748,00	108,23	25,41	29,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kõõgiviljakaste	160,00	294,86	17,74	19,89	15,43
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Värskkapsa-sellerisalat roheline sibulaga	50,00	18,60	3,36	0,61	0,64
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	19,10	4,90	0,06	0,45
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		735,23	109,99	24,66	28,05

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautis porgandite ja kaalikatega	160,00	317,71	27,15	20,55	9,71
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punase kapsa-hapukurgisalat	50,00	23,80	3,42	1,14	0,55
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	23,40	5,48	0,12	0,70
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		726,10	108,50	25,85	24,43

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud III vanuseastmele.