



03. nädal

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, piim , nisujahu , söögisool, must pipar	140,00	168,00	12,30	10,70	5,45
	Pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
Kokku:				877,25	113,05	33,15	26,72
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsaborš	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), söögisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, lauaädikas 5%, loorber	250,00	250,00	30,00	9,59	7,56
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Karamellpuding maasikapüreega (L)	Piim , suhkur, maisitärklis, vesi, maasikapüree	160,00	161,00	33,80	1,83	2,37
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				573,90	93,92	14,45	14,97
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Ahjukala koorekastmes porrulauguga (G, L)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , porrulauk, söögisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsasalat roheliste hernelistega	Hiina kapsas, rohelised herved	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Keedetud peet, punane uba, hapukurk (värse kurk, vesi, till, söögisool)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
Kokku:				722,00	97,85	21,83	28,13
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakklihasupp	Sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herved, paprika, must pipar, söögisool, till, toiduõli, vesi	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24
	Riisivaht õuna-mustsõstra kisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, õuna-mustsõstrakissell (õun , õunamah 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				593,90	70,30	27,03	16,65
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanapada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisujahu	250,00	144,00	10,90	4,11	13,70
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Valge peakapsas, hiina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (toiduõli, tüümian, basilik, pune, petersell)	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Nuikapsas, läätsed, porgand	Nuikapsas, läätsed, porgand	100,00	125	19,6	0,633	8,4
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
Kokku:				856,20	110,79	26,55	38,43
				724,65	97,18	24,60	24,98
					53,64	30,55	13,79
					</		