

Esmaspäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		444,66	57,80	8,34	10,83

Teisipäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		329,66	50,80	10,83	9,25

Kolmapäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		280,00	45,34	7,77	9,67

Neljapäev	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	200,00	263,00	46,50	5,05	8,36
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		349,66	59,90	8,70	8,99

Reede	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	293,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		379,66	58,00	11,97	7,02

<b>Nädala keskmine</b>	<b>KOKKU</b>	<b>356,73</b>	<b>54,37</b>	<b>9,52</b>	<b>9,15</b>
------------------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------

\*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos ja seemned.

## KOOLILÕUNA 27.03 – 31.03.2023

Allergeenid: \*1 - gluteen; \*2 - piimatooted; \*3 -kala;  
\*4 - pähklid

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalkunikaste rõõsa koorega *1*2	150,00	258,21	14,18	17,68	12,32
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>816,54</b>	<b>126,06</b>	<b>25,28</b>	<b>28,39</b>

Teispäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalaseljanka *3	350,00	313,60	32,34	8,97	20,44
Jogurtidessert marjakastmega *2	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>796,80</b>	<b>110,51</b>	<b>24,27</b>	<b>32,11</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš *1*2	150,00	250,71	18,86	15,11	13,71
Kartuli-kruubipuder *2	125,00	131,79	25,71	2,39	2,95
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
Punane kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>803,42</b>	<b>124,14</b>	<b>25,12</b>	<b>30,97</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-pastasupp *1	350,00	291,20	30,38	23,38	11,62
Karamellpuding sõstra-toormoosiga *2	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Peakapsas valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>796,70</b>	<b>109,93</b>	<b>29,87</b>	<b>28,45</b>

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vürtsikas veisehakklihakaste punaste ubadega	150,00	294,64	10,37	17,03	10,29
Pasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
<b>Kokku:</b>		<b>952,26</b>	<b>136,64</b>	<b>26,65</b>	<b>31,61</b>

Nädala keskmine:		803,37	117,66	26,13	29,98
------------------	--	--------	--------	-------	-------

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

## LIHAVABA KOOLILÕUNA 27.03 – 31.03.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Läätse-kõrvitsa karri	140,00	268,30	20,90	13,20	7,26
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>710,56</b>	<b>104,85</b>	<b>20,95</b>	<b>20,89</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljasupp riisi ja spinatiga	250,00	258,30	25,90	10,65	7,30
Jogurtidessert marjakastmega *2	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>729,46</b>	<b>100,10</b>	<b>26,28</b>	<b>18,82</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hautatud juurviljad leemes	140,00	234,00	17,60	14,10	8,80
Kartuli-kruubipuder *2	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
Punane kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>672,76</b>	<b>98,48</b>	<b>23,12</b>	<b>22,97</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililja-nuudlisupp	250,00	208,00	21,70	16,70	8,30
Karamellpuding sõstra-toormoosiga *2	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>690,50</b>	<b>96,33</b>	<b>23,02</b>	<b>24,34</b>

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vürtsikas baklažaanikaste tomatite ja paprikaga	140,00	215,60	9,65	13,58	6,68
Pasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemneseegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
<b>Kokku:</b>		<b>714,56</b>	<b>99,97</b>	<b>22,89</b>	<b>23,81</b>

Nädala keskmine:	700,82	99,94	23,34	21,76
------------------	--------	-------	-------	-------

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 27.03 – 31.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	140,00	272,00	35,00	9,00	9,00
Keedetud kartulid	140,00	100,90	18,40	3,40	2,45
Toorsalat	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>	<b>380,00</b>	<b>430,70</b>	<b>58,70</b>	<b>15,00</b>	<b>14,75</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul juustuga *2	180,00	328,00	39,99	10,90	10,00
Hapukoore-jogurtikastekaste tilliga *1*2	30,00	28,30	2,34	1,28	1,84
Toorsalat	100,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Piim *2	100,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>	<b>410,00</b>	<b>449,20</b>	<b>54,56</b>	<b>15,43</b>	<b>16,13</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaroniroog hakklihaga *1	180,00	412,00	47,60	13,50	11,00
Kodujuustu-kurgikaste *2	30,00	20,50	1,82	1,04	2,10
Toorsalat	100,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim *2	200,00	5,01	0,80	0,06	0,11
<b>Toidukord kokku</b>	<b>510,00</b>	<b>479,61</b>	<b>59,88</b>	<b>14,84</b>	<b>14,61</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisisalat kanaga *2	150,00	200,30	17,80	11,40	6,65
Toorsalat	100,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Piim *2	200,00	170,00	24,00	4,00	6,64
<b>Toidukord kokku</b>	<b>450,00</b>	<b>454,50</b>	<b>61,12</b>	<b>15,88</b>	<b>16,09</b>