

Esmaspäev, 13.03.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste (G,L)	125	6,4	11,23	4,72	150,1
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Kuskuss (G,SO)	80	1,38	1,59	13,01	73,8
4. Riivitud keedupeet	50	1,06	3,33	5,08	56,1
5. Riivitud kaalikas seesamiseemnetega, astelpajumarjad, maitsestatamata jogurt, maitseroheline	60	0,84	0,75	6,45	36,9
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Punasesõstrajook	200	0,08	0	24,72	101,7
8. PRIA Piimatood (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
9. Leivavalik (kolm sorti), (G,S)	60	5,59	5,08	26,06	177
10. Melon	150	0,6	0,15	5,7	27,2
		24,99	30,36	114,61	854,7
Teisipäev, 14.03.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Talupojasupp (G)	300	6,02	10,76	24,21	224
2. Kamavaht moosiga (G,L)	150	5,13	23,19	38,07	392,8
3. PRIA Piimatood (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
4. Leivavalik (kolm sorti), (G,S)	60	5,59	5,08	26,06	177
5. PRIA koolipuuvili / köögivili: Porgand					
		23,34	44,02	98,93	910,7
Kolmapäev, 15.03.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalafilee(valge kala) koorekastmes (G,L,K)	150	9,27	9,74	6,42	154,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	80	1,53	0,08	13,45	62,2
4. Riivitud keedupeet	50	1,06	3,33	5,08	56,1
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi- ja õlikastmega	50	0,63	2,61	1,46	32,9
6. Valge peakapsasalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
7. PRIA Piimatood (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
8. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
9. Leivavalik (kolm sorti), (G,S)	60	5,59	5,08	26,06	177
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: maasikad (külmutatud)					
		27,81	30,21	107,27	834,8
Neljapäev, 16.03.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hapukapsaborš hapukoorega (L)	300	7,42	17,81	9,31	234,2
2. Marjakissell vahukoorega (L)	150	0,72	8,15	20,87	164,3
3. PRIA Piimatood (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
4. Leivavalik (kolm sorti), (G,S)	60	5,59	5,08	26,06	177
5. PRIA koolipuuvili / köögivili: TOMAT					
		20,33	36,03	66,83	692,5
Reede, 17.03.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha sinepikastmes (G,L,SN)	150	11,59	18,88	5,24	244,6
2. Kartuli-tangupuder (G,L)	100	1,82	4,07	15,25	107,9
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Riivitud keedupeet	50	1,06	3,33	5,08	56,1
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	60	1	2,35	3,75	41,4
6. Kapsasalat sibula ja õuntega	60	0,68	3,13	5,06	52,7
7. Hibiskuse tee	200	0,09	0,03	9,51	39,7
8. PRIA Piimatood (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
9. Leivavalik (kolm sorti), (G,S)	60	5,59	5,08	26,06	177
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: pirn					
		30,98	44,32	94,67	927,3
	Keskmine:	25,49	36,99	96,46	844

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus: G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja