

Hommikuamps 05.05-09.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	kokku:		470,56	70,30	17,16	11,05
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	kokku:		431,46	63,10	14,17	16,23
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisihelbed	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
	Maitsestatud jogurt puuviljadega	200,00	300,00	35,20	13,00	9,77
	kokku:		450,00	67,80	13,30	13,02
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200,00	298,00	43,10	10,40	10,50
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Soe marjajook	100,00	44,20	11,00	0,20	0,24
	kokku:		428,86	67,50	14,25	11,37
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Pähklimeisli	40,00	203,00	17,90	12,70	5,93
	Maitsestatud jogurt	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
	kokku:		386,00	42,30	17,10	13,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			433,38	62,20	15,20	12,96

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140,00	190,40	5,49	12,46	13,69
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Röstitud lillkapsas	30,00	28,90	2,45	2,16	0,60
	Kapsa-kurgisalat	50,00	40,60	2,82	2,79	1,62
	Porgand, tomat, punane uba	50,00	26,16	5,52	0,19	1,52
	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, maitsestatata jogurt)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			702,56	90,92	26,43	29,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	100,21	8,34	4,72	11,66
	Koorekaste	50,00	60,50	4,44	3,87	1,97
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Kuskuss, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	29,50	2,35	2,11	0,62
	Frillise salat, mais, virsik, aeduba	50,00	20,15	4,28	0,22	0,79
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	29,90	7,09	0,15	1,35
Kokku:			556,64	80,24	19,06	25,77
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kalkunifileetükid leemes	140,00	133,00	4,39	5,58	12,00
	Kaubaikartulid parmesani juustuga	70,00	112,00	18,40	3,83	2,97
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kodujuust/kohupiim (PRIA)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Porgandi-küüslaugusalat	50,00	30,80	3,97	1,79	0,33
	Hiina kapsas, roheline hernes, ananass	50,00	25,68	5,65	0,16	0,96
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			635,81	90,79	19,45	27,33
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	250,00	271,00	30,80	8,80	18,30
	Muffini-marjakook	70,00	233,80	26,74	8,16	3,26
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- 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:			652,20	90,64	17,99	26,10
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog veisehakliha, tomatite ja suvikõrvitsaga	250,00	431,00	91,20	13,30	10,90
	Ürdi-jogurtikaste	30,00	37,90	4,47	1,91	0,74
	Punapeedisalat	50,00	42,70	6,89	1,69	0,57
	Lambasalat, 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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Banaan	100,00	90,60	21,70	0,20	1,20
Kokku:			817,19	150,71	25,86	21,06
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672,88	100,66	21,76	25,92

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV

Hommikuamps 12.05-16.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		382,36	66,95	12,87	15,16
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	250,00	342,50	46,50	5,05	8,35
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	kokku:		489,06	74,90	8,70	8,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Pähkliküsti	50,00	203,00	17,90	12,70	5,93
	Maitsestatud jogurt	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
	kokku:		386,00	42,30	17,10	13,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Keefir	150,00	82,50	6,67	3,81	5,37
	kokku:		418,16	54,17	21,22	13,78
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Marjamüsli	40,00	153,60	26,40	4,13	4,86
	Maitsestatud jogurt maasikaga	250,00	305,00	42,60	6,88	4,16
	kokku:		458,60	69,00	11,01	9,02
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426,84	61,46	14,18	12,01

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoer, moos, marjad ja seemned.



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste	120,00	247,20	19,63	11,95	11,36
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Aurutatud brokoli	30,00	11,80	2,83	0,15	1,23
	Kapsa-redisesalat	50,00	14,30	3,38	0,08	0,50
	Peet, mais, porgand, kurk	50,00	22,36	5,14	0,11	0,74
	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, maitsestatata jogurt)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			636,91	92,47	20,21	22,44
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada	140,00	183,00	7,46	11,40	10,10
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kuskuss, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Lambasalat ürtide ja küüslauguga	50,00	35,60	1,11	3,24	0,95
	Kapsas, kurk, hernes, punapeet	50,00	19,24	4,27	0,11	1,01
	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)	100,00				
	Rukkileiva- 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:			671,19	91,85	24,77	23,51
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seapraad	70,00	254,00	5,40	15,30	11,80
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Koorekaste	50,00	60,50	4,44	3,87	1,97
	Kodujuust/kohupiim (PRIA)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Porgandi-virsikusalat sarapuupähkliga	50,00	63,20	5,44	2,53	0,90
	Kapsas, kikerhernes, punane redis, tomat	50,00	23,03	4,73	0,37	1,17
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			768,94	80,18	32,07	28,61
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	250,00	198,00	17,20	9,93	8,87
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht maasika-rabarberikisseliga	160,00	305,00	45,00	8,70	8,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Kokku:			664,40	93,18	21,81	22,08
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta porrulaugu- ja tilliga (G, L)	250,00	430,92	46,30	11,02	14,51
	Röstitud suvikõrvits	50,00	35,00	3,29	2,62	0,81
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Jääsalat, punane uba, roheline hernes	50,00	30,28	5,96	0,18	2,23
	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)	100,00				
	Kamajook marjadega	100,00	119,00	22,40	2,14	3,76
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Kokku:			871,49	116,27	24,12	31,79
NÄDALA KESKINE KOKKU:			722,59	94,79	24,60	25,69

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV

Hommikuups 19.05.-23.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		416,36	58,75	14,73	14,20
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		401,36	58,65	13,13	14,87
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsli	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Maitsestatud jogurt	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
	kokku:		424,00	58,30	13,90	13,90
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Keefir	200,00	110,00	8,89	5,08	7,16
	kokku:		435,66	66,89	17,05	14,18
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisihelbed	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
	Maitsestatud jogurt maasikaga	200,00	244,00	34,08	5,50	3,32
	kokku:		394,00	66,68	5,80	6,57
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			414,28	61,85	12,92	12,74

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana tikka masala	140,00	173,00	7,15	9,56	15,10
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Coleslaw salat	50,00	11,64	2,86	0,10	0,39
	Lehtsalat, mais, redis, lillkapsas (aurutatud)	50,00	15,51	3,05	0,23	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, maitsestatud jogurt)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	30,20	7,44	0,10	1,20
Kokku:			628,15	90,01	18,57	29,49
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	255,00	12,30	13,70	9,30
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Porgandi-maisisalat	50,00	42,50	6,21	2,05	0,24
	Kodujuust/kohupiim (PRIA)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Peet, hernes, šampinjon, aeduba	50,00	23,89	5,17	0,16	1,44
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			685,17	86,15	24,33	23,14
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihapada vahemere ürtidega	140,00	221,00	23,20	10,65	9,39
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Pasta	70,00	98,58	20,59	0,49	3,36
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	1,41	0,92	0,64
	Kapsas, tomat, läätsed (keedetud), paprika	50,00	24,62	5,11	0,13	1,37
	Kodujuust (PRIA)	30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			674,68	98,45	22,58	25,85
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	249,50	16,35	14,40	12,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti panna cotta marjapüreega	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- 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:			615,90	74,43	25,85	23,18
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Uhepajatoit sealihaga	140,00	132,84	10,09	7,68	7,79
	Kartul, aurutatud	140,00	101,50	21,70	0,14	2,66
	Hapukoorekaste	30,00	41,50	1,25	3,59	1,04
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Lambasalat, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	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)	100,00				
	Marjajogurt	250,00	299,00	50,50	8,00	9,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			852,36	127,91	29,20	27,40
NÄDALA KESKINE KOKKU:			691,25	95,39	24,10	25,81

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Hommikuamps 26.05-30.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Puuviljatee meega	200,00	98,20	24,20	0,00	0,32
	kokku:		471,86	82,00	11,57	13,25
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		481,36	54,65	15,77	14,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		447,36	58,55	11,59	12,26
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			466,86	65,07	12,98	13,50

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

[illegible]

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA, PUU- JA KÖÖGIVIL JA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV