



Taasmärv	Lõunasöök	Valgusallikas/põhikomponent	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Sealihagulaš porgandiga (G)		Sealiha, nisujahu, vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värsked petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömen	80.00	83.56	3.78
Taimetoid	Läätsegujaš (G)		Läätse, nisujahu, vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värsked petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömen	80.00	118.40	12.00
	Tatar, aurutatud		Tatar	120.00	105.60	20.26
	Pasta, keedetud (G)		Täistera pasta	120.00	205.51	39.31
	Kolme kapsa salat tilliga		Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	150.00	48.80	6.26
	Porgand (salati komponent)			100.00	32.40	5.60
	Salatikaste		Öunamahl, öunatäidis, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, sesamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)			45.00	109.01	20.36
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Maitsevesi			100.00	3.25	0.82
	Pirn			50.00	20.00	4.62
	Kirstomat			50.00	10.95	1.75
	Kokku:				879.87	125.10
Tehitpär	Lõunasöök	Valgusallikas/põhikomponent	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Kuldne kümnis köögivilja supp kalkunilihaga		Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, sõõgisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	175.00	98.00	7.83
Taimetoid	Kuldne kümnis köögivilja supp kikerhernestega		Kikerherned, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, sõõgisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	175.00	107.92	12.72
	Riisivalit mustastrakisselliga (L)		Riis, piim, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160.00	280.00	49.30
	Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00	28.20	2.44
	Mahlajook			100.00	44.00	11.00
	Banaan			50.00	33.80	7.65
	Kapsas, valge			50.00	15.10	2.47
	Kokku:				748.33	120.76
Kahvapär	Lõunasöök	Valgusallikas/põhikomponent	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Pikkpoiss seghakkliha (G,M,PT)		Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, muna, toiduõli, vesi, must pipar, sõõgisool, petersell	60.00	157.20	3.01
Taimetoid	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega (G,L,M, PT)		Suvikõrvits, pastinaak, porgand, läätsed, mugulsibul, toiduõli, vesi, riivjuust, must pipar, sõõgisool, petersell	60.00	67.20	6.50
	Koore-sinepikaste (G,L)		Toidukoor R15%, nisujahu, sinep, vesi, toiduõli	75.00	116.55	3.69
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim, sõõgisool	120.00	134.40	20.52
	Kinoa, keedetud		Kinoa	120.00	126.00	20.40
	Peebi-küüslaugusalat		Punapeet, küüslauk	120.00	51.04	8.46
	Hiina kapsas (salati komponent)			120.00	16.68	1.80
	Salatikaste		Öunamahl, öunatäidis, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, sesamiseemned	10.00	61.10	1.42
	Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Maitsevesi			100.00	3.25	0.82
	Öun			50.00	24.00	6.74
	Paprika			50.00	13.40	2.05
	Kokku:				1003.82	107.68
Neljapäev	Lõunasöök	Valgusallikas/põhikomponent	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Koorene pastaroog kala ja köögiviljadega		Punane kala, täistera pasta, mugulsibul, toidukoor R15%, porgand, lillkapsas, porrulaik, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, sõõgisool	175.00	224.67	19.17
Taimetoid	Pastaroog köögiviljade ja roheline hernega		Roheline hernes, täistera pasta, mugulsibul, porgand, lillkapsas, porrulaik, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, sõõgisool	175.00	284.62	75.10
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maitsestatamata jogurt R4%, tirdisegu	75.00	66.46	8.64
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge kapsas, kurk, till	120.00	24.15	5.71
	Nuikapsas (salati komponent)			120.00	29.04	5.04
	Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Maitsevesi põhiladega			100.00	8.18	1.92
	Ploom			50.00	23.15	4.68
	Kaerikas			50.00	17.81	4.56
	Kokku:				875.79	157.05
Reede	Lõunasöök	Valgusallikas/põhikomponent	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Kanaliha magushapus kastmes		Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värsked ingverijuur, suhkur, värsked petersell, sõõgisool, must pipar	80.00	57.14	3.38
Taimetoid	Tofu magushapus kastmes		Tofu, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värsked ingverijuur, suhkur, värsked petersell, sõõgisool, must pipar	80.00	63.43	9.55
	Riis, aurutatud		Riis, vesi	120.00	189.24	32.26
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss, vesi	120.00	153.78	32.59
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass	120.00	45.00	8.36
	Valge röjaga (salati komponent)			120.00	72.68	5.40
	Salatikaste		Öunamahl, öunatäidis, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, sesamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Mahlajook			100.00	44.00	11.00
	Pirn			50.00	20.00	4.62
	Kurk			50.00	4.90	0.70
	Kokku:				863.69	140.83
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	874.30	130.28
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)		59.61
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900	45-60 %E

Täiendav toetus

Menüü on koostatud glümaasiimi vanuserühmale
Taimetoid ei ole arvutatud toiteväärtuste hulka
Toidutalumatus põhjustavad koostisained on märgitud tumedas trüki (BOLD)
Taimetoid võib sisaldada muna ja piimatooted

Täiendav toetus

G Gluteen
L Laktoos
M Muna
PT Põhitoit

PRIA toetusprogramm

PRIA piimatooted pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev