MENÜÜ	02.nov - 06.nov 2026.a.	Kogus	Energia kcal	Valgud g	Rasv g	Süsiv. g
02.nov	**KOORENE KANAKASTE VÄRSKE TILLIGA (L)**	100	180	16	14	2
	Toidukoor 15%, kanakintsuliha, köögviljapuljong, küüslauk, värske till.					
	Ahjukartul	120g	227.3	5.81	1.7	46.02
	Hautatud tatar küüslaugua	150g	142.9	3.69	0.22	31
	Salativalik: värske kurk / paprika / värske kapsas	60g	25	1	1	2.5
	Maitsevesi	200g	0	0	0	0
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			730.2	**30.8**	**18.88**	**112.52**
	TOMATINE TATRA-KÖÖGIVILHAUTIS (V)	250g	130	4	3	22
	Tatar, paprika, porgand, sibul, purustatud tomatid, küüslauk, köögviljapuljong, värske till					
03.nov	**PIKKPOISS SOOJA KOOREKASTMEGA (L,G)**	120g	250	17	17	9
	Kodune hakkliha, riivsai, sibul, küüslauk, toidukoor 15%,, köögiviljapuljong, maitseroheline.					
	Keedetud kartul	150g	110	3	0.2	25
	Riis	150g	190	3.04	0.42	41
	Salativalik: riivutud peet / porgand/ värske kurk / seemned	60g/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			827.3	**29.4**	**23.6**	**99.69**
	RIIS KÖÖGIVILJADEGA (V)	250g	280	6	3	56
	Porgand, paprika, porru, sibul, küüslauk, maitseroheline					
04.nov	**KLASSIKALINE KANA-NUUDLISUPP (G)**	300g	180	12	6	19
	Nuudlid, kanakintsuliha, porgand, porru, roheline hernes, köögivilja-puljong, sibul värske till.					
	Marjakissell kohupiimakreemiga (L)	80g	95	3	3	15
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Maitsevesi	0	0	0	0	0
			395	**19**	**10.76**	**56**
	KLASSIKALINE NUUDLISUPP (V,G)	300g	135	4	3	23
	Nuudlid, porgand, porru, roheline hernes, köögiviljapuljong, sibul värske till.					
05.nov	**PASTA PEEKONI JA MUNAGA (G)**	200g	380	19	14	45
	100% durum jahust pasta, suitsupeekon, sibul, küüslauk, muna, maitsroheline.					
	Salativalik: mais / lillkapsas / porgand / külm tilli - jogurtikaste (L)	60g/10g	25	1	1	2.5
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Maitsevesi	200g	0	0	0	0
			744.1	**26**	**29.1**	**98.61**
	PASTA - LILLKAPSA ROOG (V, G)	200g	220	7	3	41
	100% durum jahust pasta, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, värske till					
06.nov	**AHJU KANAKNTSULIHA**	80g	210	5.29	7.93	7.3
	Päevalilleõli, küüslauk, maitseained (tüümian, paprika), värske till.					
	Tatar	150g	142.9	5	1	29
	Keedetud kartul	150g	120	3	0.2	26
	Salativalik: tomat / värske kurk / porru / seemnesegu / külm tilli-jogurtika	60g/10g/10g	80	2.5	5.5	6
	Maitsevesi	200g	0	0	0	0
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			707.9	**20.09**	**16.59**	**99.3**
	PORGANDIPIHV (V, G)	100g	120	3	5	13
	Porgand, õli, manna, kartulijahu, soja, nisu, maitseained, vesi.					

1 Igapäevaselt pakume PRIA programmi kuuluvaid piimatooteid 1 - 9.klass
2 Portsjonpäevad on 03.nov ja 06.nov
3 G - toit sisaldab gluteeni / L - toit sisaldab laktoosi / V - vegan