KOOLITOITLUSTUSE OÜ

	MENÜÜ		Energia	Valgud	Rasv	Süsiv.
	09 - 13.november 2026.a.	**Kogus**	**kcal**	**g**	**g**	**g**
09.nov	**KOORENE PASTA SINGI JA JUUSTUGA (L,G)**	250g	430	25	19	38
	100% durum jahust pasta, toidukoor 15%, sink, köögiviljapuljong, sibul, riivitud juust.					
	Salativalik: värske kurk, paprika, tomat / seemned	60g/10g	25	1	1	2.5
	Maitsevesi	1tk				
	Leivatooted /G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			610	**30.3**	**21.96**	**71.5**
	TOMATINE AHJUPASTA KÖÖGIVILJADEGA (V,G)	250g	235.2	7.21	2.52	54.9
	Penned, paprika, purustatud tomatid, küüslauk, köögvilja-puljong					
10.nov	**AHJU POOLKANAKOIB**	1tk	210	12	10	17
	Päevalilleõli, purustatud küüslauk, kuivatatud ürdid,õli		47.3	1.47	5.15	2.57
	Keedetud kartul värske tilliga	150g	120			
	Riis	150g	190	3.04	0.42	20.61
	Soe koorekaste (L)	20g	30	10	2.5	1
	Salativalik: porgand, riivitud peet, magus mais / seemned	60g/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	Maitsevesi	1tk				
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			874.6	**29.4**	**23.6**	**99.69**
	KÖÖGVILJA KOTLET (V)	1tk	225	6	5,4	14
	Porgand, seller, porru, riis, nisujahu, riivsai, sibul, küüslauk					
11.nov	**KODUNE KÖÖGIVILJASUPP FRIKADELLIDEGA /G)**	300g	200	10	7	21
	Kartul, porgand, porru, roheline hernes, frikadellid, köögviljapuljong, värske till.					
	Mannavaht piimaga (G,L)	130g	85	3.2	2	14
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Maitsevesi	1tk				
			405	**17.2**	**10.76**	**57**
	KODUNE SELGE KÖÖGIVILJASUPP ILMA LIHATA (V)	300g	130	5	5	24
	Kartul, porgand, porru, roheline hernes, köögviljapuljong, värske till.					
12.nov	**KARTULI HAKKLIHA ROOG (L)**	200g	280	16	16	20
	Katulikuubikud, hakkliha, riivitud porgand, sibul, küüslauk, juust, värske till					
	Külm jogurti-hapukoore kaste tilliga (L)	20g	25	1	2	1
	Salativalik: maineeritud kurk, riivutud peet, värske kapsas	60g	16	1	1	4
	Maitsevesi	200g	104	6.5	5	8.9
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
			744.1	**26**	**29.1**	**98.61**
	KARTULI LILLKAPSA ROOG (V)	200g	150	5	3	27
	Kartulikuubikud, lillkapsas, riivitud porgand, sibul, küüslauk, värske till					
13.nov	**AHJU SEALIHA**	80g	210	5.29	7.93	7.3
	Maitseained, värske till, õli	20g	57.5	0.64	5.45	2.38
	Hautatud juurviljad (porgand, paprika,sibul, küüslauk)	150g	75	2	2.5	11
	Tatar	150g	165	5.5	1.5	32
	Soe koorekaste (L)	20g	30	10	2.5	1
	Salativalik: tomat, riivitud porgand, värske kapsas / seemned / külm jogurtikaste	60g/10g/10g	80	2.5	5.5	6
	Maitsevesi	1tk				
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			577.5	**14.73**	**23.34**	**57.68**
	HAUTATUD JUURVILJAD ROHELISTE UBADEGA (V)	150g	70	3	2	11
	Porgand, paprika, sibul, küüslauk, rohelised oad.					

1 Igapäevaselt pakume PRIA programmi kuuluvaid piimatooteid 1 - 9.klass
2 Portsjonpäevad on 10.nov ja 13.nov
3 G - toit sisaldab gluteeni / L - toit sisaldab laktoosi / V - vegan