

MENÜÜ	12.okt - 16.okt 2026.a.	Kogus	Energia kcal	Valgud g	Rasv g	Süsiv. g
12.okt. KOORENE PASTA SINGIGA (L,G)	100% durum jahust pasta, toidukoor 15%, köögiviljapuljong, sibul, riivitud juust.	250g	430	21	17	48
Salativalik: kurk / paprika / tomat / seemned	60g/10g	25	1	1	2.5	
Maitsevesi						
Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22	
Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9	
		610	26.3	19.96	81.5	
TOMATINE PASTA PAPRIKAGA (G)	100% durum jahust pasta, paprika, purustatud tomatid, küüslauk, köögiviljapuljong	250g	300	10	3	40
13.okt AHJU SEALIHA	Kuivatatud ürdid, õli.	80g	175	20	10	0
Soe koorekaste (L)	20g	30	10	2.5	1	
Keedukartul tilliga	150g	190	4	5	32	
Riis	150g	190	3.04	0.42	41	
Salativalik: kaalikas, porgand, riivitud peet / seemnesgu	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	
		862.3	29.4	23.6	99.69	
PORGANDIPIHV (G,V)	Porgand, manna, vesi, kartulijahu, nisujahu, sidrunimahl, maitseained	110g	120	3	5	13
14.okt PEEDISUPP SEALIHAGA	Kartul, peet, porgand, sealiha, sibul, puljong, vesi, maitseroheline.	300g	200	10	7	10
Hapukoor 20% (L)	10g	21	1	2	1	
Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76		
Mannavaht piimaga (L)	80g	85	2	2	15	
		426	17	12.76	26	
PEEDISUPP LIHATA (V)	Kartul, peet, porgand, sibul, puljong, vesi, maitseroheline.	300g	130	5	2	24
15.okt PANEERITUD LESTAFILÉE (G)	Lestafilee, nisujahu, vesi, pärm, suhkur, maisitärklis, maisi paneering	100g	159	11.4	1.3	25.7
Külm külm jogurti-hapukoore kaste tilliga (L)	20g	25	1	2	1	
Keedukartul tilliga	150g	190	4	5	32	
Riis	150g	190	3.04	0.42	41	
Salativalik: kurk / paprika / hiinakapsas / seemned	60g/10g	25	1	1	2.5	
Leivatooted	50g	120	4	1.76	22	
		709	24.44	11.48	124.2	
KAPSAPIHV (V)	Kartul, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, värske till, tüümian.	110g	140	4	2	27
16.okt RIISIROOG KANA JA KÖÖGIVILJADEGA (G)	Riis, kanaliha, porgand, herved, paprika, hele soja kaste, maitseroheline.	200g	270	16	6	39
Salativalik: punane kapsas, kurk, kaalikas / külm jogurti-hapukoore kaste tilliga	60g/20g	35	2	2	5	
Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22	
Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9	
		460	22.3	9.96	75	
RIISIROOG KÖÖGIVILJADEGA (G,V)	Riis, porgand, herved, paprika, hele soja kaste, maitseroheline.	100g	125	2.5	2.5	23

1 Igapäevaselt pakume PRIA programmi kuuluvaid piimatooteid 1 - 9.klass

2 Portsjonpäevad on 13.10 ja 15.10

3 G - toit sisaldab gluteeni / L - toit sisaldab laktoosi / V - vegan