

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	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
14.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
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.	200g	250	5	5	46

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

2 Portsjonpäevad on 14.10 ja 15.10

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