

MENÜÜ 19 - 23.oktoober 2026.a.		Kogus	Energia Kcal	Valk g	Rasv g	Süsives g
19.okt	KOORENE PASTA KANAGA (G)	250g	430	25	19	38
	100% durum jahust pasta, toidukoor 15%, kanakintsuliha, köögivilapuljong, sibul					
	Salativalik: kurk / paprika / suvikõrvits / 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	30.3	21.96	71.5
20.okt	KODUNE KÖÖGIVILJASUPP FRIKADELLIDEGA (G)	300g	200	10	7	21
	Kartul, porgand, porru, roheline hernes, frikadellid, köögiviljapuljong, värske till					
	Vanilje kohupiim marjadega (L)	120/40g	245	10	8	33
	Maitsevesi					
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
			565	24	16.76	76
21.okt	AHJU POOLKANAKOIB	1tk	210	10	9	17
	Päevalilleõli, purustatud küüslauk, kuivatatud ürdid		47.3	1.47	5.15	2.57
	Külm tilli-jogurtikaste (L)	20g	13	0.7	0.4	0.9
	Keedetud kartul värske tilliga	150g	120	3	0.2	26
	Riis	150g	190	3.04	0.42	20.61
	Salativalik: kurk, tomat, riivitud peet / seemnesegu	60g/10g	75	2.7	5	5.5
	Maitsevesi					
	Leivatooted (G)	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			810.3	29.4	23.6	99.69
22.okt	KODUNE KOTLET (G,L)	100g	230	14	15	10
	Kodune hakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, vesi, piimapulber, sool, ürdid.					
	Soe koorekaste (L)	20g	30	10	2.5	1
	Hautatud juurviljad (porgand, paprika,sibul, küüslauk)	150g	75	2	2.5	11
	Tatar	150g	165	5.5	1.5	32
	Salativalik: tomat, riivitud porgand, värske kapsas / seemnesegu	60g/10g	60	2.5	5.5	6
	Maitsevesi					
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			715	38.3	28.96	91
23.okt	KARTULI - LÕHE ROOG	200g	280	16	16	20
	Katulikuubikud, lõhe, riivitud porgand, sibul, küüslauk, juust, värske till					
	Soe koorekaste (L)	20g	30	10	2.5	1
	Salativalik: peet, porru, värske kapsas / seemnesegu	60g/10g	25	1	1	2.5
	Maitsevesi					
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			490	31.3	21.46	54.5

- 1 Igapäevaselt pakume PRIA programmi kuuluvaid piimatooteid 1 - 9.klass
- 2 Portsjonpäevad on 20.okt ja 22.okt
- 3 G - toit sisaldab gluteeni / L - toit sisaldab laktoosi / V - vegan

