

MENÜÜ	19 - 23.oktoober 2026.a.	Kogus	Energia Kcal	Valk g	Rasv g	Süsives g
19.okt	KOORENE PASTA KANAGA (G) 100% durum jahust pasta, toidukoor 15%, kanakintsuliha, köögivilapuljong, sibul Salativalik: kurk / paprika / suvikõrvits / seemned Maitsevesi Leivatooted (G) Puuvili	250g 60g/10g 50g 70g	430 25 120 35 610	25 1 4 0.3 30.3	19 1 1.76 0.2 21.96	38 2.5 22 9 71.5
	PASTA PAPRIKA JA SUVIKÕRVITSAGA (V) 100% durum jahust pasta, paprika, suvikõrvits, sibul, köögviljapuljong	250g	235.2	7.21	2.52	54.9
20.okt	KODUNE KÖÖGIVILJASUPP FRIKADELLIDEGA (G) Kartul, porgand, porru, roheline hernes, frikadellid, köögiviljapuljong, värske till Vanilje kohupiim marjadega (L) Maitsevesi Leivatooted	300g 120/40g 50g	200 245 120 565	10 10 4 24	7 8 1.76 16.76	21 33 22 76
	KODUNE SELGE KÖÖGIVILJASUPP ILMA LIHATA (V) Kartul, porgand, porru, roheline hernes, köögviljapuljong, värske till.	300g	130	5	5	24
21.okt	AHJU POOLKANAKOIB Päevalilleõli, purustatud küüslauk, kuivatatud ürdid Külm tilli-jogurtikaste (L) Keedetud kartul värske tilliga Riis Salativalik: kurk, tomat, riivitud peet / seemnesegu Maitsevesi Leivatooted (G) Puuvili	1tk 20g 150g 150g 60g/10g 50g 70g	210 47.3 13 120 190 75 120 35 810.3	10 1.47 0.7 3 3.04 2.7 4 0.3 29.4	9 5.15 0.4 0.2 0.42 5 1.76 0.2 23.6	17 2.57 0.9 26 20.61 5.5 22 9 99.69
	KÖÖGVILJA KOTLET (V,G) Porgand, seller, porru, riis, nisujahu, riivsa, sibul, küüslauk	1tk	225	6	5,4	14
22.okt	KODUNE KOTLET (G,L) Kodune hakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, vesi, piimapulber, sool, ürdid. Soe koorekaste (L) Hautatud juurviljad (porgand, paprika,sibul, küüslauk) Tatar	100g 20g 150g 150g	230 30 75 165	14 10 2 5.5	15 2.5 2.5 1.5	10 1 11 32
	Salativalik: tomat, riivitud porgand, värske kapsas / seemnesegu Maitsevesi Leivatooted Puuvili	60g/10g 50g 70g	60 120 35 715	2.5 4 0.3 38.3	5.5 1.76 0.2 28.96	6 22 9 91
	HAUTATUD JUURVILJAD ROHELISTE UBADEGA (V) Porgand, paprika, sibul, küüslauk, rohelised oad.	150g	70	3	2	11
23.okt	KARTULI - LÕHE ROOG Katulikuubikud, lõhe, riivitud porgand, sibul, küüslauk, juust, värske till Soe koorekaste (L) Salativalik: peet, porru, värske kapsas / seemnesegu Maitsevesi Leivatooted Puuvili	200g 20g 60g/10g 50g 70g	280 30 25 120 35 490	16 10 1 4 0.3 31.3	16 2.5 1 1.76 0.2 21.46	20 1 2.5 22 9 54.5
	KARTULI LILLKAPSAROOG (V) Kartulikuubikud, lillkapsas, riivitud porgand, sibul, küüslauk, värske till	200g	150	5	3	27

- 1
- Igapäevaselt pakume PRIA programmi kuuluvaid piimatooteid 1 - 9.klass
- 2
- Portsjonpäevad on 20.okt ja 23.okt
- 3
- G - toit sisaldab gluteeni / L - toit sisaldab laktoosi / V - vegan

