

2023	<i>Esmaspäev</i> 11.dets	<i>Teisipäev</i> 12.dets	<i>Kolmapäev</i> 13.dets	<i>Neljapäev</i> 14.dets	<i>Reede</i> 15.dets
------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------

HOMMIK	Piima-kaerahelbesupp, sepik tursamaksa-määrdega, tomat*, rosina-pähklisegu 150/1tk/20/10 200/1tk/20/10	Odrahelbepuder, külmutatud mustikad, piim*, päevalilleseemned 150/20/150/10 200/20/175/10	Piima-makaronisupp, leib sulajuustuga, kurk*, maapähklid 150/1tk/20/10 200/1tk/20/10	Ahjuomlett, leib, paprika*, piparmünditee, kuiv. Aprikoos 1tk/35/20/150/10 1tk/35/20/175/10	7-viljapuder, või, piim*, india pähklid 150/5/150/10 200/5/175/10
---------------	--	---	--	---	---

VAHEPALA	Õun* 75	Porgand* 75	Apelsin 75	Kaalikas* 50	Pirn* 75
-----------------	------------	----------------	---------------	-----------------	-------------

LÕUNA	Bologneeseroog täisteramakaronidega, porgandi-küüslaugusalat hapukoorega, kurgi-maisisalat, maitsevesi 200/30/30/150 250/30/30/175	Rassolnik veiselihaga, leib, õunakrõbedik, piim* 200/35/40/80 250/35/60/100	Kana poolkoib, riis, sinepikaste, peedisalat hapukoorega, paprika*, pett* 1tk/100/40/30/30/150 1tk/130/60/30/30/175	Pelmeenisupp, sepik, kamakreem banaaniga 200/25/120 250/25/150	Kahe kala kaste, kartul, kapsa-ananassi salat, keedetud mais, keefir* 100/120/30/30/150 130/150/30/30/175
--------------	--	---	---	--	---

OODE	Riispuding, pohlakissell, banaan 150/100/80 100/80/80	Must leib makravahuga, kurk, viinamarjad, Digestiv küpsis, piparmünditee 1tk/20/50/1tk/150 1tk/20/50/1tk/175	Tatar köögiviljadega, leib, tomat hapukoorega, piim* 120/15/30/150 150/15/40/175	Lahtine pirukas singiga, õunamahl 60/150 80/150	Kohupiima-porgandikook, morss 1tk/150 1tk/175
-------------	---	--	--	---	---

*PRIA koolikava

<i>Energia</i>	1156	1145	1152	1146	1165
<i>Süsiv</i>	187	161	145	127	143
<i>Rasvad</i>	31,4	42,2	38,8	50,9	48,5
<i>Valgud</i>	39,3	37,1	60,6	51,9	45,1