

2024	<i>Esmaspäev 29.jaan</i>	<i>Teisipäev 30.jaan</i>	<i>Kolmapäev 31.jaan</i>	<i>Neljapäev 01.veebr</i>	<i>Reede 02.veebr</i>
<b>HOMMIK</b>	10-viljapuder, või, piim* kuivatatud aprikoos  <i>150/5/150/10</i> <i>200/5/175/10</i>	Hirsihelbepuder kodujuustuga, moos, kummelitee, india pähklid  <i>150/20/150/10</i> <i>200/20/175/10</i>	Riisi-mannapuder, segumarja toormoos, kakaojook  <i>150/20/150</i> <i>200/20/175</i>	7-viljapuder, või, piim*, kuivatatud jõhvikad  <i>150/5/150/10</i> <i>200/5/175/10</i>	Kaerahelbepuder, marjad, piim*, mandlid  <i>150/20/150/6</i> <i>200/20/175/6</i>
<b>VAHEPALA</b>	Pirn* <i>75</i>	Porgand*/rosinad <i>75/10</i>	Viinamarjad <i>50</i>	Kaalikas* <i>5</i>	Õun* <i>75</i>
<b>LÕUNA</b>	Kanasupp punaste läätsede ja ubadega, leib, karulauguvõi, keefirismuuti mangoga  <i>200/35/10/120</i> <i>250/35/10/150</i>	Köögiviljaraguu sealihaga, leib, marineeritud peedisalat, keefir*  <i>200/35/60/150</i> <i>250/35/60/175</i>	Koorene kalasupp, leib, kodune kikerherne- kõrvitsa pesto, mangotaretis, vahukoor  <i>200/35/10/1tk/20</i> <i>250/35/10/1tk/30</i>	Tomatine tatrapada kalkunilihaga, leib, kapsa-ananassisalat, keedumais, piim*  <i>200/1tk/30/30/150</i> <i>250/1tk/30/30/175</i>	Hapukapsaborš veiselihaga, hapukoor, leib, vaniljepuding, moos  <i>200/20/35/150/20</i> <i>250/20/35/150/20</i>
<b>OODE</b>	Ahjuomlett singiga, tomat, piparmünditee, banaan  <i>1tk/20/150/100</i> <i>1tk/20/175/100</i>	Kohupiimakreem, kirsikaste  <i>150/30</i> <i>180/30</i>	Ahjukartulid, külm kaste kurgiga, pett*  <i>120/20/150</i> <i>150/30/175</i>	Peedi-köögiviljasalat, banaan, kibuvitsa- apelsini jäättee  <i>150/100/150</i> <i>150/100/175</i>	Porgandikook, maitsevesi  <i>1tk/150</i> <i>1tk/175</i>

*\*PRIA koolikava*

<i>Energia</i>	<i>1139</i>	<i>1142</i>	<i>1155</i>	<i>1157</i>	<i>1160</i>
<i>Süsiv</i>	<i>139</i>	<i>144</i>	<i>144</i>	<i>173</i>	<i>145</i>
<i>Rasvad</i>	<i>44,4</i>	<i>44,3</i>	<i>48,9</i>	<i>35,1</i>	<i>50,3</i>
<i>Valgud</i>	<i>54</i>	<i>49,3</i>	<i>40,7</i>	<i>45,9</i>	<i>37,5</i>