

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee meega	150,00	73,65	18,15	0,00	0,24
Lõunasöök	Karri-kanakaste (G, L)	140,00	200,20	12,12	10,08	18,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Hakklihasupp	200,00	282,00	34,60	12,00	12,40
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1440,60	201,87	51,94	57,83
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Hartsoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Õhtuode	Soe kartuli-lihasalat tomatiga	150,00	275,38	18,18	17,16	13,22
	Keefir (PRIA)	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1318,04	181,51	40,93	60,59
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
	Marjakeedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G)	75,00	75,75	12,31	2,30	5,13
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Soe koorekaste (G, L)	100,00	145,00	8,94	8,90	2,30
	Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Õhtuode	Pastaroog munaga	150,00	296,00	31,80	13,72	5,43
	Tomatisektorid	20,00	4,38	0,98	0,06	0,12
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1496,04	215,74	53,28	38,82
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee meega	150,00	73,65	18,15	0,00	0,24
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kodujuustu-kamakreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Odratanguroog kana- ja köögiviljadega	150,00	244,00	30,90	4,60	11,40
	Jogurti-ürdikaste	40,00	42,30	11,90	5,40	2,36
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		1381,05	204,52	40,57	48,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Pohlakook	100,00	470,00	48,20	12,30	9,60
	Kakao	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	Kokku:		1634,55	224,46	52,22	48,46
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:	1 454,06	205,62	47,79	50,74

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV