

10.06-14.06.2024

Esmaspäev		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
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Hakklihakaste	140.00	288.40	22.94	13.94	13.24
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Porgandi-hernesalat kõrvitsaseemnetega	50.00	92.30	15.50	5.32	4.22
	Peet, marineeritud kurk, suvikõrvits	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Vahepala	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00
Õhtuode	Kanasupp	200.00	244.00	28.80	8.44	12.00
	Leib	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	Kokku:		1519.13	211.58	45.26	56.10

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Marjad (PRIA)	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Guljašši-supp veiselihaga	250.00	329.00	24.00	13.32	14.20
	Marjakissell vahukoorega	160.00	248.00	45.01	8.56	0.97
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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	Ahjukoogiviljad	150.00	143.00	29.00	8.77	2.82
	Jogurtikaste	30.00	30.70	11.40	2.75	2.10
	Sepik	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	Kokku:		1338.60	220.02	43.01	39.11

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Hapukoor	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
	Marjajook	200.00	88.40	22.00	0.40	0.48
Lõunasöök	Sealihatükid leemes	140.00	409.00	14.00	20.70	13.70
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Värskekapsasalat	50.00	23.50	13.07	0.11	0.51
	Kurk, redis, tomat	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Vahepala	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20
Õhtuode	Keefiriga külm supp	200.00	270.00	33.47	6.93	5.29
	Leib	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Kokku:		1534.71	207.92	53.05	43.31

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Marjad (PRIA)	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Puuviljatee	150.00	55.24	13.61	0.00	0.18
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	250.00	282.50	31.50	12.13	10.75
	Kohupiima-maasikavaht	160.00	285.36	51.72	10.51	9.19
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Vahepala	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10
Õhtuode	Lasagne	150.00	317.00	28.10	15.20	16.40
	Kurgisalat	40.00	13.00	0.85	1.10	0.28
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		1490.90	202.79	50.85	54.87

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Koorene lõhepasta	200.00	344.04	37.04	8.82	11.61
	Kapsa-paprikasalat	50.00	29.50	2.35	2.11	0.62
	Kikerhersed, mais, tomat	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Õhtuode	Pannkoogid	100.00	256.00	49.10	6.01	7.18
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Marjajook	150.00	77.79	23.79	0.15	0.40
	Kokku:		1439.96	225.15	40.98	40.34

Nädala keskmine:

1464.66	213.49	46.63	46.75
---------	--------	-------	-------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV