



03.06-07.06.2024

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Nisuhelbepuder | 200.00 | 239.00 | 44.60 | 8.32 | 6.39 |
| | Keedis | 30.00 | 50.30 | 12.70 | 0.00 | 0.09 |
| | Must tee | 150.00 | 89.80 | 22.50 | 0.00 | 0.00 |
| Lõunasöök | Sealihahautis paprikaga | 140.00 | 233.00 | 11.80 | 15.10 | 10.30 |
| | Tatar, aurutatud | 70.00 | 55.90 | 11.61 | 0.35 | 2.09 |
| | Kartul, aurutatud | 70.00 | 52.80 | 12.20 | 0.07 | 1.37 |
| | Peedisalat | 50.00 | 94.70 | 19.46 | 6.79 | 2.87 |
| | Marineeritud kurk, herved, 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 sepikutoodete valik (G) | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | Vahepala | Õun (PRIA) | 100.00 | 48.30 | 10.90 | 0.00 |
| Õhtuode | Piima-riisusupp | 200.00 | 251.00 | 20.70 | 7.00 | 6.51 |
| | Sepik munavõidega | 45.00 | 143.00 | 16.20 | 6.79 | 4.82 |
| | Kokku: | | 1461.63 | 212.74 | 52.20 | 40.78 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | 7-viljapuder linaseemnetega | 200.00 | 239.00 | 13.60 | 13.80 | 15.40 |
| | Toormoos | 30.00 | 50.30 | 12.70 | 0.00 | 0.09 |
| | Puuviljatee | 150.00 | 89.80 | 22.50 | 0.00 | 0.00 |
| Lõunasöök | Borš kanalihaga | 250.00 | 235.00 | 29.30 | 4.54 | 14.80 |
| | Hapukoor | 10.00 | 22.20 | 0.38 | 2.15 | 0.33 |
| | Leivakreem piimaga | 160.00 | 240.00 | 51.36 | 1.63 | 3.68 |
| | 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 |
| Õhtuode | Pannikartulid peekoniga | 150.00 | 279.00 | 34.00 | 10.90 | 8.64 |
| | Tomatisalat | 40.00 | 14.40 | 1.92 | 0.72 | 0.24 |
| | Õunajook | 150.00 | 61.95 | 15.45 | 0.00 | 0.36 |
| | Kokku: | | 1379.05 | 211.41 | 34.77 | 48.08 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Tatrahelbepuder | 200.00 | 274.00 | 37.20 | 4.04 | 6.68 |
| | Või | 20.00 | 44.40 | 0.76 | 4.30 | 0.66 |
| | Piim (PRIA) | 100.00 | 57.80 | 5.30 | 2.60 | 3.30 |
| Lõunasöök | Ahjukana | 70.00 | 138.00 | 1.19 | 13.13 | 13.40 |
| | Kartul, aurutatud | 70.00 | 52.80 | 12.20 | 0.07 | 1.37 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70.00 | 126.00 | 24.01 | 0.99 | 4.65 |
| | Soe valgekaste (L, G) | 50.00 | 73.77 | 5.59 | 4.76 | 2.21 |
| | Värskekapsasalat | 50.00 | 28.08 | 3.33 | 3.69 | 0.74 |
| | Edamame oad, redis, paprika | 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 sepikutoodete 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 | Frikadellisupp | 250.00 | 270.00 | 25.30 | 10.90 | 5.85 |
| | Leib | 30.00 | 74.10 | 14.85 | 0.74 | 2.78 |
| | Kokku: | | 1389.18 | 170.00 | 53.00 | 48.27 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Hirsihelbepuder | 200.00 | 349.00 | 59.60 | 7.51 | 11.90 |
| | Marjad (PRIA) | 30.00 | 14.30 | 3.61 | 0.17 | 0.33 |
| | Puuviljatee | 150.00 | 89.80 | 22.50 | 0.00 | 0.00 |
| Lõunasöök | Tomati-läätse- ja veisehakklihaga | 250.00 | 220.00 | 20.10 | 11.75 | 13.00 |
| | Hapukoor | 10.00 | 22.20 | 0.38 | 2.15 | 0.33 |
| | Kohupiimakreem marjakisselliga | 150.00 | 343.30 | 42.10 | 11.41 | 7.29 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100.00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | Vahepala | Kapsas (PRIA) | 100.00 | 27.30 | 6.34 | 0.20 |
| Õhtuode | Soe pasta-köögiviljasalat | 150.00 | 227.50 | 31.00 | 8.25 | 14.79 |
| | Keefir (PRIA) | 100.00 | 55.00 | 4.45 | 2.54 | 3.58 |
| | Sepik | 30.00 | 74.10 | 14.80 | 0.74 | 2.78 |
| | Kokku: | | 1537.50 | 229.48 | 45.55 | 59.07 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|--|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Maisimannapuder | 200.00 | 287.00 | 32.60 | 13.80 | 8.92 |
| | Keedis | 30.00 | 50.30 | 12.70 | 0.00 | 0.09 |
| | Puuviljatee | 150.00 | 89.80 | 22.50 | 0.00 | 0.00 |
| Lõunasöök | Ahjukalatükid | 70.00 | 224.23 | 23.77 | 13.53 | 10.96 |
| | Koore-tillikaste | 50.00 | 113.00 | 4.46 | 9.97 | 1.48 |
| | Kartul, aurutatud | 70.00 | 52.80 | 12.20 | 0.07 | 1.37 |
| | Riis, aurutatud | 70.00 | 91.00 | 20.16 | 0.18 | 2.07 |
| | Porgandi-virsikusalat | 50.00 | 22.80 | 2.78 | 1.13 | 0.60 |
| | Mais, kurk, lillkapsas (aurutatud) | 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 sepikutoodete valik (G) | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| Vahepala | Banaan | 100.00 | 67.60 | 15.30 | 0.20 | 0.80 |
| Õhtuode | Viineripirukas | 100.00 | 277.00 | 28.50 | 12.10 | 11.70 |
| | Piim (PRIA) | 100.00 | 57.80 | 5.30 | 2.60 | 3.30 |
| | Kokku: | | 1537.16 | 210.34 | 61.36 | 47.62 |

Nädala keskmine: 1460.90 206.79 49.38 48.76

PRIA KOOLIPIIA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV