

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Böfstrooganov (G, L)	140,00	246,40	14,64	14,28	13,82
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
Kapsa-ürdisalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
Porgand, hernes, uba	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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		745,35	96,98	29,85	29,03
Piima-muna-taimetoit Strooganov (G, L)	140,00	154,00	7,20	12,46	2,52
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp kanalihaga (G)	250,00	175,25	22,95	8,45	7,65
Jogurti-kookospuding marjakastmega (L)	160,00	276,80	26,88	19,04	5,23
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		594,35	78,67	28,52	17,95
Piima-muna-taimetoit Külasupp (G)	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koores hautatud kalafilee (G, L)	140,00	211,40	18,75	12,98	11,75
Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
Riis, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Kapsasalat tilligaga	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
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		662,03	95,51	26,31	24,95
Piima-muna-taimetoit Aedvili koorekastmes (G, L)	140,00	145,60	5,32	9,86	6,69

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsaborš sealihaga	250,00	242,25	26,70	13,03	8,25
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Mahlakissell vahukoorega (L)	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
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		651,85	108,64	17,84	16,80
Piima-muna-taimetoit					
Borš	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mahlane kartuli-hakkliharoog	250,00	352,50	28,50	12,68	16,45
Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		762,20	87,50	28,83	26,32
Piima-muna-taimetoit					
Mahlane köögiviljaroog	250,00	194,50	31,75	4,63	4,05
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		683,16	93,46	26,27	23,01

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kapsa- porrusalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
Porgand, hernes, kaalikas	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		698,68	99,35	23,40	23,87
Piima-muna-taimetoit					
Bolognese kaste	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana- nuudlisupp (G)	250,00	177,50	15,75	6,53	13,35
Kakaokissell keedumosisiga (L)	160,00	281,60	29,28	15,06	7,20
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		601,40	73,87	22,61	25,62
Piima-muna-taimetoit					
Juurviljasupp (L)	250,00	90,00	14,63	1,79	2,53
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lihahautis	140,00	170,80	3,11	10,07	16,10
Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
Tatar, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
Kapsa salat päevalilleseemnetega	100,00	37,00	4,88	1,01	1,10
Peet, hapukurk, paprika	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
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		649,60	80,81	22,70	30,12
Piima-muna-taimetoit					
Köögiviljahautis	140,00	87,36	6,30	5,71	1,48

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala- riisisupp (G)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
Rukkivaht piimaga	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		570,05	97,75	12,70	13,99
Piima-muna-taimetoit					
Köögiviljasupp (L)	250,00	111,00	14,95	3,10	4,33
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog kanahakklihaga (G)	250,00	382,50	63,50	6,28	15,08
Magushapu kaste	100,00	92,80	20,10	0,50	1,92
Porgandi-kapsasalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		786,20	124,80	18,83	25,91
Piima-muna-taimetoit					
Pastaroog (G)	250,00	290,00	48,00	3,75	11,70
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		661,19	95,31	20,05	23,90

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada ürtidega (G)	140,00	124,80	16,87	4,94	9,53
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Pasta, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Kapsa-tillisalat	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		601,93	99,07	15,62	20,94
Piima-muna-taimetoit					
Köögiviljapada ürtidega (G)	140,00	163,80	25,20	2,30	8,41
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hartšoo sealihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurtimaius marjadega (L)	160,00	288,00	29,60	16,96	4,03
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		730,10	88,93	28,59	28,38
Piima-muna-taimetoit					
Hartšoo	250,00	207,50	37,00	3,05	6,35
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pikkpoiss punasest kalast (G)	75,00	171,75	16,24	13,05	7,95
Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
Kapsa- porgandisalat	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
Punane kapsas, mais, uba	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
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

Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		606,65	83,73	28,31	20,40
Piima-muna-taimetoit					
Lillkapsa pada (G)	75,00	169,89	11,24	10,05	5,52
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	266,60	29,02	12,96	4,20
Mustsõstramahlakissell vanillikastmega (L)	160,00	121,20	28,20	2,82	4,19
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		530,10	86,06	16,81	13,46
Piima-muna-taimetoit					
Tähestikusupp (G)	250,00	198,26	28,50	9,98	3,60
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff hakkliahaga	250,00	397,50	49,25	13,90	17,60
Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
Kapsa- tomatisalat	100,00	91,90	10,30	4,62	0,78
Porgand, mais, porrulauk	50,00	24,95	4,19	0,21	0,99
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
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Kokku:		856,75	110,00	32,60	28,09
Piima-muna-taimetoit					
Pilaff	140,00	92,12	11,55	3,57	2,23
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		665,11	93,56	24,39	22,25

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV