

HOMMIKUPUDER 28.11 – 02.12.2022



Esmaspäev 28.11	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		376,00	49,94	15,70	10,80

Teisipäev 29.11	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		394,66	46,70	11,87	10,03

Kolmapäev 30.11	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		325,66	58,00	11,97	7,02

Neljapäev 01.12	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		444,66	57,80	8,34	10,83

Reede 02.12	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsihelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		301,00	42,14	15,95	8,16

Nädala keskmine	KOKKU	368,40	50,92	12,77	9,37
*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.					

KOOLILÕUNA 28.11 – 02.12.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seahakklihaguljašš *1	140,00	213,00	6,55	10,80	8,70
Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Täisterapasta *1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	72,20	6,77	4,27	2,73
Valge peakapsas, punane peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	48,96	3,05	4,11	0,50
Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	28,20	4,47	1,32	0,31
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva-sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
Kokku:		742,36	98,03	24,89	25,23

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga	250,00	206,00	20,70	8,47	11,40
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurti-maasikadessert *2	150,00	228,00	38,10	7,10	3,43
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva-sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		658,40	97,03	21,30	22,92

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Broilerihautis kikerherneste ja paprikaga	140,00	181,00	9,20	9,40	7,80
Kartuli-brokkolipüree *2	70,00	49,20	9,99	0,38	2,02
Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Valge peakapsas, porgand, seemneseugu, salatikaste	50,00	79,23	4,01	6,68	1,48
Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	101,70	8,44	4,59	3,01
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva-sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
Kokku:		739,23	99,73	24,83	24,12

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp nuudlite ja aedviljadega *1	250,00	239,00	21,00	15,10	11,50
Mustsõstra-mannavaht piimaga*2	160,00	222,50	39,71	4,00	3,78
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva-sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
Kokku:		669,50	99,16	22,78	23,81

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	150,00	177,00	18,70	10,19	6,73
Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
Hiina kapsas, redis, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
Rukkikamajook *2	130,00	107,00	15,10	3,24	5,36
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva-sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		683,56	100,40	23,53	24,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 28.11 – 02.12.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riis köögiviljadega	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Juustukaste *1*2	50,00	137,00	18,00	5,25	4,09
Piim *2	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		457,80	58,20	14,83	14,68

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga pasta *1	200,00	201,00	38,00	5,65	4,20
Kodujuustukaste tilliga *2	50,00	70,90	1,55	4,83	5,33
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		329,70	44,85	13,08	12,83

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe veiseliha-tatrasalat	200,00	223,00	35,70	8,27	8,20
Hapukoorekaste *1*2	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Toorsalat	100,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku		370,40	57,74	13,94	13,24

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögiviljade ja hakklihaga *1	200,00	410,00	54,90	14,20	11,30
Toorsalat	50,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Piim *2	200,00	6,68	1,33	0,08	0,13
Toidukord kokku		424,86	58,13	14,34	11,77