

HOMMIKUPUDER 23.01 – 27.01.2023



Esmaspäev 23.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		329,66	50,80	10,83	9,25

Teisipäev 24.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		280,00	45,34	7,77	9,67

Kolmapäev 25.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seitsmeviljapuder	200,00	225,00	37,10	4,97	9,15
Pudrulisand*	50,00	103,00	16,40	4,01	0,91
Toidukord kokku		328,00	53,50	8,98	10,06

Neljapäev 26.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	200,00	219,00	29,40	8,82	6,28
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		305,66	42,80	12,47	6,91

Reede 27.01	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		393,66	56,90	14,25	12,93

Nädala keskmine **KOKKU** **327,40** **49,87** **10,86** **9,76**

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

KOOLILÕUNA 23.01 – 27.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kooreses sinepikastmes hautatud sealihatükid ubadega *1*2	120,00	232,80	23,66	11,23	8,20
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Punane kapsas, kurk, päevalilleseemned, porgand, salatikaste	25,00	29,95	1,64	2,44	0,72
Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	25,00	19,60	2,12	1,14	0,76
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		584,25	87,02	18,47	19,80

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp sealihaga	200,00	152,40	18,08	10,00	7,47
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kohupiimakreem marjakisselliga *2	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
Kokku:		653,44	95,63	21,79	21,35

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	120,00	243,94	20,40	11,62	8,19
Kartul, aurutatud	100,00	88,33	20,33	0,12	2,28
Kaalikas, seller, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	25,00	12,30	3,58	2,06	0,64
Peedi-punasekapsasalat õuntega	25,00	18,70	2,90	1,05	0,23
Ahjusuvikõrvits, ürtidega	25,00	11,94	0,89	0,81	0,37
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Kokku:		564,71	80,01	19,00	19,19

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-türgioa supp paprikaga	200,00	220,80	30,80	12,51	7,58
Mustsõstra-odravaht piimaga *2	160,00	236,80	27,93	4,06	3,15
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		636,80	88,94	20,02	17,70

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	220,00	378,40	43,82	15,40	9,77
Kodujuustu-hapukoorekaste	25,00	20,00	0,90	0,90	2,09
Hiinakapsas, tomat, herned, salatikaste	25,00	8,15	1,59	0,07	0,52
Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	25,00	13,70	1,19	0,64	0,81
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		575,75	80,49	18,21	16,75

Nädala keskmine:		602,99	86,42	19,50	18,96
-------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

LIHAVABA KOOLILÕUNA 23.01 – 27.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kooreses sinepikastmes hautatud suvikõrvits	140,00	233,00	24,90	12,10	8,14
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Punane kapsas, kurk, päevalilleseemned, porgand, salatikaste	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		657,00	96,26	23,09	22,00

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp lihata	250,00	179,00	19,90	11,73	8,45
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kohupiimakreem marjakisselliga *2	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
Kokku:		703,04	101,69	23,69	23,12

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsahautis porgandite ja lillkapsaga	140,00	275,00	22,30	15,70	9,65
Kartul, aurutatud	120,00	106,00	24,40	0,14	2,74
Kaalikas, seller, kikerhersed, salatikaste, seemneseegu	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Kokku:		674,60	97,23	26,87	22,98

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Türgioa supp paprikaga	250,00	276,00	38,50	14,64	10,10
Mustsõstra-odravaht piimaga *2	160,00	236,80	27,93	4,06	3,15
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		715,00	100,88	22,32	21,01

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja porruga	250,00	430,00	46,70	17,00	10,20
Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
Hiinakapsas, tomat, herved, salatikaste	50,00	16,30	3,17	0,15	1,03
Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		734,80	96,18	23,38	23,41

Nädala keskmine:		696,89	98,45	23,87	22,50
-------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 23.01 – 26.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kauboikartulid veisehakklihaga	200,00	218,00	34,00	5,15	7,88
Tomatikaste *1*2	50,00	172,20	23,80	9,52	4,04
Toidukord kokku	250,00	390,20	57,80	14,67	11,92

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihakastmega *1*2	200,00	267,00	31,90	8,63	9,90
Hapukoorekaste ürtidega *1*2	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Toorsalat	100,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Toidukord kokku	320,00	402,40	62,64	11,00	10,59

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-porrurisotto	180,00	228,00	42,30	8,19	6,59
Kodujuustu-kurgikaste *2	50,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Toorsalat	100,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	330,00	371,10	54,07	14,79	15,68

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakkliharoog	200,00	335,00	29,30	14,20	12,20
Kodujuustu kaste *2	50,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toorsalat	100,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Toidukord kokku	350,00	385,14	40,88	14,50	13,90