

HOMMIKUPUDER 20.03 – 24.03.2023

Esmaspäev 20.03	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaheksaviiljapuder	200,00	290,00	35,20	13,54	10,40
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		342,00	43,24	15,73	10,78

Teisipäev 21.03	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 22.03	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		373,66	57,80	11,57	12,93

Neljapäev 23.03	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 24.03	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200,00	285,00	32,00	11,00	44784,00
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Toidukord kokku		337,00	40,04	13,19	44784,38

Nädala keskmine	KOKKU	327,66	45,84	12,15	8964,93
------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------

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

KOOLILÕUNA 20.03 – 24.03.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	150,00	305,78	20,11	15,96	11,14
Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Kapsa-kurgisalat päevalilleseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		835,32	121,20	26,19	28,94

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	350,00	250,60	26,46	22,02	17,50
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Maasika-mannavaht piimaga *1*2	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Kapsas	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		804,10	112,86	30,91	30,19

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pikkpoiss punasest kalast *1*3	80,00	186,00	13,40	9,94	11,50
Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
Kartuli-porgandipüree *2	125,00	65,36	15,50	0,17	1,62
Koorekaste *1*2	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
Hiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		784,80	118,74	24,95	27,11

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Veisehakklihasupp köögiviljadega	350,00	292,60	24,78	14,29	18,06
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kohupiimavaht rabarberikisselliga *2	160,00	204,60	40,70	4,51	3,19
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Porgand	100,00	230,00	49,20	1,74	7,88
Kokku:		804,20	119,81	25,24	32,68

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	150,00	268,93	9,50	15,39	9,54
Pasta *1	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
Tatar, aurutatud	125,00	115,00	23,70	0,78	4,13
Porgandi-ananassisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemneseegu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		901,60	130,18	25,18	30,51

Nädala keskmine:		826,00	120,56	26,50	29,89
------------------	--	--------	--------	-------	-------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

LIHAVABA KOOLILÕUNA 20.03 – 24.03.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Suvikõrvitsahautis aedubadega	140,00	278,30	20,00	13,10	7,14
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kapsa-kurgisalat päevalilleseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		710,40	98,42	23,33	22,07

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Punapeedisupp punase kapsaga	250,00	165,30	14,30	11,73	7,68
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Maasika-mannavaht piimaga *1*2	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		706,76	96,73	20,95	20,22

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsahautis	140,00	200,30	18,60	14,66	8,60
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kartuli-porgandipüree *2	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
Koorekaste *1*2	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
Hiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		695,76	98,77	29,81	22,14

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögilvilja supp	250,00	230,30	20,33	12,66	8,67
Hapukoor *2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kohupiimavaht rabarberikisselliga *2	160,00	204,60	40,70	4,51	3,19
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		670,26	100,21	23,45	20,59

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hautatud lillkapsas tomati ja küüslauguga	140,00	200,30	10,25	13,61	9,98
Pasta *1	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
Porgandi-ananassisalad	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemneseegu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) *2	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik *1	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		686,26	98,93	22,88	26,16

Nädala keskmine:	693,89	98,61	24,08	22,24
------------------	--------	-------	-------	-------

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 20.03 – 24.01.2023

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalakaste	140,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Riis	140,00	172,20	22,80	7,21	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		429,30	65,67	14,54	13,30

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste *1*2	140,00	195,00	3,99	13,70	9,28
Keedetud kartulid	140,00	70,90	13,80	0,48	2,16
Toorsalat	100,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Leib *1	30,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		416,00	54,35	14,42	12,84

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid muna ja peekoniga *1	180,00	349,00	45,50	13,60	10,30
Tomatikaste *1*2	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Toorsalat	100,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Piim *2	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		430,24	61,63	15,27	11,36

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pajaroog kana ja riisiga	180,00	308,00	40,00	10,40	14,50
Jogurtikaste *2	30,00	28,30	2,34	1,25	1,84
Toorsalat	100,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim *2	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		436,20	57,30	14,49	21,04