

HOMMIKUPUDER 21.11 – 25.11.2022



ESMASPÄEV	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

TEISIPÄEV	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

KOLMAPÄEV	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

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	200,00	263,00	46,50	5,05	8,36
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		349,66	59,90	8,70	8,99

REEDE	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	293,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		379,66	58,00	11,97	7,02

Nädala keskmine **KOKKU** **356,73** **54,37** **9,52** **9,15**

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

KOOLILÕUNA 21.11 – 25.11.2022

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanarisotto köögiviljadega	200,00	358,00	44,00	14,67	12,40
Jogurtikaste tilliga*2	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
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	24,60	0,83	3,94
Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
Kokku:		652,80	97,82	21,28	22,47

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ukraina borš veise (mahe) lihaga	250,00	168,00	15,00	12,32	12,20
Kissell vanillikastmega*2	150,00	290,80	47,87	5,90	4,73
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	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		661,00	100,72	21,80	24,69

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-lõheroog porru ja juustuga*2*3	200,00	295,00	36,80	8,70	13,60
Koorekaste*2	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
Hiinakapsas, kurk, till, salatikaste	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	4,92	3,02	1,04
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	24,60	0,83	3,94
Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
Kokku:		688,00	95,03	24,96	23,53

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp nuudlitega*1	250,00	299,00	21,70	18,40	12,60
Karamellkissell mustsõstra toormoosiga*2	160,00	178,40	41,40	2,46	3,32
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	24,60	0,83	3,94
Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
Kokku:		674,50	98,79	24,44	24,21

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgikapsad sealihaga	140,00	173,00	12,30	12,15	8,60
Kartul, keedetud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
Porgandi-apelsinialat päevalilleseemnetega	50,00	63,00	4,53	4,65	1,51
Punapeet, hapukurk, salatikaste	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
Keefiri-kamajook värskete marjadega*2	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
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	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		693,60	102,55	24,68	25,22

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

*1 - gluteen; *2 - piimatooted; *3 -kala; *4 - pähklid

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 21.11 – 24.11.2022

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto veiselihaga	250,00	290,00	48,90	10,62	12,40
Toorsalat	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim/ keefir	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		371,90	60,97	13,22	15,70

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooq kana ja köögiviljadega	250,00	243,00	27,50	11,84	9,70
Kaste	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Piim/ keefir	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		364,00	47,30	14,80	15,10

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta sealihaga	250,00	267,00	41,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Piim/ keefir	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		352,20	51,04	13,60	14,89

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaf sealihaga	250,00	245,00	30,30	5,47	8,14
Külm kaste	50,00	158,00	19,30	7,68	3,00
Piim/ keefir	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		460,80	54,90	15,75	14,44