

HOMMIKUPUDER 19.09 – 23.09.2022



ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaheksaviljapuder	200,00	290,00	35,20	13,54	10,40
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		401,90	58,24	15,73	10,78
TEISIPÄEV	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
Marjassmuuti	120,00	114,00	16,60	5,12	1,30
Toidukord kokku		394,00	61,94	12,89	10,97
KOLMAPÄEV	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
Tee	100,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		374,06	57,80	11,57	12,93
NELJAPÄEV	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
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		392,36	50,75	16,37	11,86
REEDE	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
Maitsevesi	120,00	1,88	0,42	0,04	0,09
Toidukord kokku		338,88	40,46	13,23	44784,47

Nädala keskmine **KOKKU** **380,24** **53,84** **13,96** **8966,20**

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

KOOLILÕUNA 19.09 – 23.09.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurseme strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
Kokku:		668,20	96,45	24,73	25,27
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp sealihaga	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	25,90	6,80	0,16	0,48
Kokku:		657,90	101,65	24,61	25,20
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Kokku:		703,10	100,83	23,23	22,57
NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	11,20	12,79
Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
Kokku:		716,00	98,09	23,58	25,90

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-suvikõrvitsaröög veise (mahe) hakklihaga	250,00	322,00	24,70	16,60	11,00
Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
Rukkikama-keefirijook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Kokku:		729,50	97,73	24,77	25,40
		PRIA KOOLIPIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV			

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 19.09 – 22.09.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Täisteraspagetid bolonese kastmega	180,00	307,00	46,61	11,14	11,59
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku	460,00	486,30	79,88	15,80	17,88

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	247,00	44,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	450,00	397,60	65,31	15,43	15,79

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooz kana ja köögiviljadega	180,00	305,00	36,50	9,35	8,50
Leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku	440,00	475,18	65,70	14,17	15,14

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljarooz juustu ja hakklihaga	250,00	250,00	30,13	8,00	10,40
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	630,00	535,50	80,81	16,21	18,01