

# HOMMIKUPUDER 26.09 – 30.09.2022



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
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		531,36	65,75	12,24	15,78

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
Piparmünditee	120,00	1,88	0,75	0,00	0,00
Toidukord kokku		331,54	51,55	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
Marjassmuuti	120,00	114,00	16,60	5,12	1,30
Toidukord kokku		394,00	61,94	12,89	10,97

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
Keefir	150,00	77,80	6,30	3,75	4,71
Toidukord kokku		427,46	66,20	12,45	13,70

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
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		439,56	73,00	11,97	7,02

Nädala keskmine	<b>KOKKU</b>	<b>424,78</b>	<b>63,69</b>	<b>12,08</b>	<b>11,34</b>
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

## KOOLILÖUNA 26.09 – 30.09.2022

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes	140,00	290,00	10,80	16,10	11,60
Pasta (mahe) / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
Peedisalat roheline sibulaga	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
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
<b>Kokku:</b>		740,71	96,90	24,18	25,57

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögilja-nuudlisupp kanaga	250,00	258,00	21,70	14,80	12,30
Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
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	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		685,40	99,55	24,29	24,53

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Böfstrogonov veise (mahe) lihast	140,00	282,00	10,47	13,10	13,10
Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,20	3,97	1,57
Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
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
<b>Kokku:</b>		739,40	94,80	23,87	25,87

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
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 (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		676,60	98,11	22,81	25,00

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seesamikala koorekastmega	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Punasekapsasalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,70	3,38	1,58
Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
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
<b>Kokku:</b>		706,20	96,75	24,33	24,96

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 26.09 – 29.09.2022

<b>ESMASPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kanapasta juustuga	250,00	204,30	32,30	4,34	5,27
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	520,00	402,60	68,29	9,18	12,05

<b>TEISIPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riisiroog kana ja köögiviljadega	250,00	251,00	37,90	9,68	10,10
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku	570,00	486,10	80,64	15,22	17,90

<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kartuli-brokkoliroog hakklihaga	250,00	317,00	44,10	8,60	11,00
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
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	470,00	534,50	80,72	15,76	18,17

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ühepajatoit sealihaga	250,00	304,00	48,90	10,71	11,50
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Leib, sepik	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Paprika	50,00	13,40	3,20	0,10	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	530,00	479,40	79,40	15,57	18,30