



HOMMIKUPUDER 12.09 – 16.09.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		435,90	64,94	15,70	10,80

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		481,36	54,65	15,77	14,98

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
Keefir	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		396,90	58,24	13,99	12,08

NELJAPÄEV	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

REEDE	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

Nädala keskmine **KOKKU** **436,24** **63,41** **13,98** **11,72**

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

LÕUNASÖÖK 12.09 – 16.09.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Azuu veise (mahe) lihast	140,00	246,00	15,85	17,20	11,40
Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
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:		671,20	98,50	23,75	25,73
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
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:		648,40	99,84	22,46	23,92
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukala rõõsa koore-munakastmes tilliga	140,00	335,00	17,90	18,20	13,40
Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
Porgandisalat jõhvikatega	50,00	18,13	9,68	0,12	0,27
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	0,83	3,94
Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
Kokku:		713,93	97,97	24,38	24,41

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	13,27	12,90
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Karamellkissell marjapüreega	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
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
Kokku:		695,30	98,49	21,57	24,30
REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140,00	251,00	8,03	14,35	11,00
Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
Porgandisalat ananassidega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
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:		693,50	95,85	21,22	24,06
		PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV			

ÕHTUSÖÖK 12.09 – 16.09.2022

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroor sealihaga	180,00	371,00	49,00	11,60	10,50
Kaalikas	50,00	19,10	4,55	0,15	0,69
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Leib, sepik	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	460,00	559,80	82,35	16,51	17,31

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	250,00	281,00	27,31	11,90	7,80
Hapukoorekaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	560,00	525,60	71,06	18,96	14,00

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-köögiviljataidisega	200,00	286,00	29,10	13,10	12,70
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-mahlasmuuti	130,00	109,00	27,00	0,29	0,75
Toidukord kokku	480,00	460,10	70,37	15,19	14,35

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid hakklihaga	250,00	293,00	50,30	9,40	7,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Toorsalat	100,00	41,00	7,50	1,80	0,90
Leib, sepik	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Porgand	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	580,00	528,00	89,88	16,76	13,77