

03.06-07.06.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Sealihahautis paprikaga	140.00	233.00	11.80	15.10	10.30
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Peedisalat	50.00	94.70	19.46	6.79	2.87
	Marineeritud kurk, herved, tomat	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Vahepala	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00
Õhtuode	Piima-riisisupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Sepik munavõidega	45.00	143.00	16.20	6.79	4.82
	Kokku:		1461.63	212.74	52.20	40.78

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	239.00	13.60	13.80	15.40
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Borš kanalihaga	250.00	235.00	29.30	4.54	14.80
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Leivakreem piimaga	160.00	240.00	51.36	1.63	3.68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Õhtuode	Pannikartulid peekoniga	150.00	279.00	34.00	10.90	8.64
	Tomatisalat	40.00	14.40	1.92	0.72	0.24
	Õunajook	150.00	61.95	15.45	0.00	0.36
	Kokku:		1379.05	211.41	34.77	48.08

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Või	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Ahjukana	70.00	138.00	1.19	13.13	13.40
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Soe valgekaste (L, G)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Värskekapsasalat	50.00	28.08	3.33	3.69	0.74
	Edamame oad, redis, paprika	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Õhtuode	Frikadellisupp	250.00	270.00	25.30	10.90	5.85
	Leib	30.00	74.10	14.85	0.74	2.78
	Kokku:		1389.18	170.00	53.00	48.27

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200.00	349.00	59.60	7.51	11.90	
	Marjad (PRIA)	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33	
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Tomati-läätse- ja veisehakklihaga	250.00	220.00	20.10	11.75	13.00	
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33	
	Kohupiimakreem marjakisselliga	150.00	343.30	42.10	11.41	7.29	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20	1.13	
Vahepala	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20	1.13	
	Õhtuode	Soe pasta-köögiviljasalat	150.00	227.50	31.00	8.25	14.79
		Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78	
	Kokku:		1537.50	229.48	45.55	59.07	

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ahjukalatükid	70.00	224.23	23.77	13.53	10.96
	Koore-tillikaste	50.00	113.00	4.46	9.97	1.48
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Porgandi-virsikusalat	50.00	22.80	2.78	1.13	0.60
	Mais, kurk, lillkapsas (aurutatud)	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Banaan	100.00	67.60	15.30	0.20	0.80
Õhtuode	Viineripirukas	100.00	277.00	28.50	12.10	11.70
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		1537.16	210.34	61.36	47.62

Nädala keskmine: 1460.90 206.79 49.38 48.76

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV