

MENÜÜ

Kuupäev 16.09.24	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima-riisisupp	200	162	6,4	5,7	20,6
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Või	5	37	0,0	4,0	0,0
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	36,5
	Kapsa-peedi-õunasalat	100	77	0,9	4,2	8,5
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Singi-juustupirukas pärmitaignast	100	311	13,6	15,5	28,4
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
			1538	54,3	52,3	208,0

Kuupäev 17.09.24	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Neljaviljahelbepuder	200	224	6,2	8,3	30,4
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Puuviljatee,suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Hakklihasupp	250	180	9,8	8,5	16,3
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Kakaokissell keedisega	160	276	4,9	4,2	42,3
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Köögiviljavormiroog	200	234	8,7	9,2	28,3
	Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	2,0
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
			1352	54,9	42,8	181,9

Kuupäev 18.10.23	KOLMAPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima-mannasupp	250	189	8,2	7,2	22,2
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Singivõie	10	52	0,8	5,4	0,0
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	Böfstrooganov	100	188	17,0	10,7	5,3
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Kohupiimavorm	120	202	13,6	5,6	23,6
	Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	34,1
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
			1353	52,8	46,2	189,8

Kuupäev 19.10.23	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Maisimannapuder	200	239	5,9	7,9	35,4
	Keedis	20	35	0,1	0,0	8,4
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Kodune seljanka	200	166	10,4	10,0	8,1
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Magus supp kuivatatud puuviljadest	120	120	0,6	0,1	28,8
	Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	0,6
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Mulgipuder lihata	150	169	3,1	6,9	23,2
	Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,0
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
			1340	47,3	45,3	177,1

Kuupäev 20.10.23	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Omlett porgandiga	120	187	10,7	14,0	4,1
	Ruukleib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Singivõie	10	52	0,8	5,4	0,0
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Pilaff sealihaga	200	373	12,8	16,3	42,7
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Keedetud brokkoli	50	17	1,8	0,0	2,4
	Paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Saiavorm	150	378	7,8	10,8	61,1
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Õun	50	22	0,1	0,2	5,0
			1649	58,7	63,3	206,3

