

MENÜÜ 15.09.-19.09.25

Kuupäev 15.09.25	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Piima Odrahelbesupp	180	276	9,5	9,8	36,5
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	0,0
	PRIA paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
Lõunasöök	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	36,5
	Värske kurgi salat	50	19	0,6	1,9	2,1
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
Oode	Riisipuding	120	219	5,8	7,5	30,3
	Mahlakissell	100	93	0,2	0,0	22,7
	Sai	20	56	1,5	0,7	10,6
	Õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			1391	44,8	43,2	202,4

Kuupäev 16.09.25	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Hirsipuder	180	246	6,9	7,8	36,2
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	4,6
	Suhkur	10	41	0,0	0,0	10,0
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
Lõunasöök	Kartuli-klimbisupp	250	277	11,5	10,9	32,1
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Mahla tarretis	150	162	3,5	0,0	36,3
	Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	0,6
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
Oode	Porgandikotletid	100	204	2,6	9,6	19,7
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
KOKKU			1372	38,5	40,2	202,9

Kuupäev 17.09.25	KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Piima-riisisupp	200	162	6,4	5,7	20,6
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
Lõunasöök	Hakk-kotlet	50	127	8,5	6,4	8,4
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	3,4
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Tomat	15	3	0,1	0,0	0,6
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Suured pannkoogid	150	309	11,1	13,4	35,0
	Keedis	10	17	0,1	0,0	4,2
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
KOKKU			1250	47,6	49,0	150,8

Kuupäev 18.09.25	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder	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 kapsalõik	50	14	0,6	0,1	2,7
Lõunasöök	Hernesupp	250	374	18,9	17,5	33,9
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Vaniljekissell	150	153	5,1	3,6	25,1
	Keedis	20	34	0,1	0,0	8,4
	PRIA piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA porgand	30	12	0,3	0,1	2,3
Oode	Makaronisalat	150	269	13,2	12,8	23,9
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
KOKKU			1501	56,3	48,4	205,4

Kuupäev 19.09.25	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Omlett porgandiga	120	187	10,7	14,0	4,1
	Ruukleib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Tomat	15	3	0,1	0,0	0,6
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
Lõunasöök	Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	33,6
	Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,0
	Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	2,0
	Porgandi-õunasalat	75	60	0,5	3,3	6,9
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	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
KOKKU			1344	55,1	45,4	169,0

