

MENÜÜ 13.05- 17.05.24

Kuupäev 13.04.24	ESMASPÄEV	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 õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	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
	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
			1302	49,7	38,6	179,7

Kuupäev 14.05.24	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbe-marjapuder	200	259	6,5	8,9	37,3
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	11,6
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Kohupiima-banaanivaht	150	156	11,4	0,6	24,4
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Sõmer tatrapuder	200	211	5,6	6,0	33,1
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
			1203	37,9	36,3	179,5

Kuupäev 15.05.24	KOLMAPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima odrahelbesupp	180	276	9,5	9,8	36,5
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	PRIA värsk kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Maksastrooganov	100	140	10,3	8,3	5,5
	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 mahla jook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	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
			1378	58,4	48,8	172,4

Kuupäev 16.05.24	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Riisipuder	200	264	6,3	7,9	41,0
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	Värsk kapsasupp sealihaga	250	179	12,5	7,5	17,0
	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
	Köögiljavormiroog	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
			1311	41,7	38,3	198,4

Kuupäev 17.05.24	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
	Guljašš	100	194	13,3	13,7	3,8
	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
	Porgandikook	100	416	4,5	21,6	49,6
	Tee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Apelsin	100	35	0,5	0,1	8,0
			1427	55,7	45,9	193,0

