

MENÜÜ

Kuupäev 15.01.24	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima-klimbisupp	200	288	11,0	10,3	37,0
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Torujuust	10	17	0,8	1,4	0,3
	PRIA värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,8
	Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	24,8
	Hakklihakaste köögiviljadega	100	150	10,3	9,9	4,6
	Hiina kapsa -paprika salat	50	31	0,6	2,2	2,3
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	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
			1265	43,7	41,3	165,8

Kuupäev 16.01.24	TEISIPÄEV	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
	Värskekapsasupp 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
	Vaniljekissell vaarikakastmega	160	297	5,2	5,8	46,9
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Makaronid köögiviljakastme	220	261	8,3	7,2	39,8
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
			1554	50,3	43,3	233,3

Kuupäev 17.01.24	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 porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	Hakk-kotlet	50	127	8,5	6,4	8,4
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	2,0
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Tee/suhkur	150/10	41	0,2	0,0	10,0
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Naturaalne omlett	100	176	8,5	13,7	4,3
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Mahl	75	34	0,4	0,0	7,9
			1259	46,3	44,5	156,9

Kuupäev 18.01.24	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 kapsalõik	50	14	0,6	0,1	2,7
	Hernesupp	250	374	18,9	17,5	33,9
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Vaniljekissell vaarikakastmega	160	297	5,2	5,8	46,9
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Kartulisalad	100	139	1,4	7,7	15,8
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	17,1
	Banaan	150	82	0,9	0,5	18,3
			1712	50,5	53,1	244,6

Kuupäev 19.01.24	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Apelsini kodujuustusalat	150	138	10,8	3,5	15,4
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Köögiljaragu sealihaga	200	290	13,9	18,7	15,6
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Hiina kapsa-paprikasalat	50	39	0,8	2,2	4,1
	Tomat	50	10	0,4	0,1	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
	Rabarberi-sidrunikook	100	215	4,5	10,1	27,4
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	Banaan	150	82	0,9	0,5	18,3
			1345	54,3	46,3	167,5

