

MENÜÜ 19.02- 23.02.24

Kuupäev 19.02.24	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima-makaronisupp	200	182	7,6	6,1	23,6
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	0,0
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	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
	Soojad juustusaiad	100	296	17,9	13,8	23,9
	Õunasupp	200	144	0,2	0,3	34,5
	Praetud kaerahelbed	20	96	2,5	2,9	14,6
			1408	54,2	50,1	180,7

Kuupäev 20.02.24	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Hirsipuder	180	246	6,9	7,8	36,2
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	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
	Makaronid köögiviljakastme	220	261	8,3	7,2	39,8
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5

	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
			1307	43,2	37,1	196,2

Kuupäev 21.02.24	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
	Kurzeme strogonov	100	233	11,2	18,6	4,7
	Keedukartul	120	92	1,9	0,1	20,5
	Kapsa-peedi-õunasalat	100	77	0,9	4,2	8,5
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Kohupiimavorm	120	202	13,6	5,6	23,6
	Mahlakissell õunamahlalt	150	140	0,4	0,0	34,1
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	Apelsin	100	35	0,5	0,1	8,0
			1412	53,6	52,2	177,7

Kuupäev 22.02.24	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	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 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
	Köögilviljavormiroog	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 23.02.24	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
	Kana-köögiljarisoto	150	209	11,6	7,1	23,9
	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
	Õunakook	100	244	1,5	7,0	42,8
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Banaan	100	35	0,5	0,1	8,0
			1201	43,0	32,7	129,2

