

**MENÜÜ 29.01- 02.02.24**

<b>29.01.24</b>	<b>Lõuna</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsi- vesikud, g</b>
Esmaspäev	Värske kapsa-hakkliahautis	150	154	11,9	8,4	7,1
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Piimakaste	50	55	1,2	3,8	3,8
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
<b>KOKKU</b>			797	28,7	29,4	91,7

	<b>Oode</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsi- vesikud, g</b>
	Pannkoogid	150	306	6,5	8,9	42,6
	Keedis	20	35	0,1	0,0	8,4
	Piim	200	112	6,8	5,0	9,6
<b>KOKKU</b>			453	13,4	13,9	60,6

<b>Kuupäev 30.01.24</b>	<b>Lõuna</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsi- vesikud, g</b>
Teisipäev	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Kakaokissell keedisega	160	276	4,9	4,2	42,3
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
	PRIA( piim, )	150	84	5,1	3,8	7,2
	PRIA pirn	100	48	0,4	0,4	10,6
<b>KOKKU</b>			825	29,2	22,5	112,3

	<b>Oode</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsi- vesikud, g</b>
	Krabinuudli-riisisalat	150	210	5,7	8,5	27,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	109	1,2	0,6	24,4
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
<b>KOKKU</b>			490	11,2	10,1	87,3

Kuupäev 31.01.24		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Küpsetatud kana	75	214	14,2	17,2	0,0
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	3,4
	Kapsa-porgandi salat	100	93	1,0	5,2	10,2
	Värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA porgand	100	39	1,0	0,4	7,7
<b>KOKKU</b>			802	30,0	31,4	97,6

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	5,1
	Võileib juustu ja tomatiga	55	122	4,9	5,4	13,2
	Kohv piimaga	200	84	2,2	1,4	15,6
<b>KOKKU</b>			418	17,3	23,3	33,9

Kuupäev 01.02.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljäpäev	Peedisupp	300	200	9,6	8,8	20,1
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Mannavaht õunamahlast	120	139	1,6	0,2	32,3
	Piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA pirn	100	48	0,4	0,4	10,6
<b>KOKKU</b>			746	26,3	19,9	113,2

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Sõmer tatrapuder	180	190	5,0	5,4	29,8
	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
<b>KOKKU</b>			474	23,0	14,2	62,5

<b>Kuupäev</b> <b>02.02.24</b>	<b>Lõuna</b>	<b>Kogus,</b> <b>g</b>	<b>Energia,</b> <b>kcal</b>	<b>Valgud,</b> <b>g</b>	<b>Rasvad,</b> <b>g</b>	<b>Süsi-</b> <b>vesikud, g</b>
Reede	Pilaff sealihaga	250	467	16,0	20,3	53,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Keedetud brokkoli	50	17	1,8	0,0	2,4
	Kapsa-õunasalat	50	38	0,4	2,1	4,1
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA kapsalõik	75	21	0,8	0,2	4,1
<b>KOKKU</b>			871	34,8	34,1	103,5

