

MENÜÜ 27.10.- 31.11.25

Kuupäev 27.10.25	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
	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	14,3
	Hakklihakaste köögiviljadega	100	150	10,3	9,9	4,6
	Hiina kapsa -paprika salat	50	31	0,6	2,2	2,3
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Singi-juustupirukas pärmitaigast	100	311	13,6	15,5	28,4
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
			1272	51,4	49,2	130,4

Kuupäev 28.10.25	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad , g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbepuder	200	238	8,4	10,3	27,2
	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 paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Kohupiimavorm	100	176	11,3	5,5	19,7
	Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	22,7
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	PRIA piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	Kartulisalat	100	139	1,4	7,7	15,8
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
			1335	58,3	46,6	178,7

Kuupäev 29.08.24	KOLMAPÄEV	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 pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Guljašš	100	194	13,3	13,7	3,8
	Keedukartul	120	92	1,9	0,1	20,5
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Tomat	15	3	0,1	0,0	0,6
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Rosinakukkel	100	374	8,2	11,3	58,6
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
	Banaan	100	35	0,5	0,1	8,0
			1359	64,8	41,8	175,4

Kuupäev 30.10.25	NELJAPÄEV	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 Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	10,2
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Magus supp kuivatatud puuviljadest	150	150	0,7	0,1	36,0
	Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	1,3
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	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
			1253	40,4	46,0	159,0

Kuupäev 31.10.25	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud,
	Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	5,1
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Tomat	15	3	0,1	0,0	0,6
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	24,8
	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,8
	Kapsa-porgandi õunasalat	100	73	0,8	4,3	7,7
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	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
			1306	46,0	48,7	166,7



