

MENÜÜ 19.08- 23.08.24

Kuupäev 19.08.24	ESMASPÄEV	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
	Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,0
	Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	3,4
	Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	33,6
	Kapsa-porgandi õunasalat	100	73	0,8	4,3	7,7
	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
			1483	51,8	49,6	204,8

Kuupäev 21.08.24	KOLMAPÄEV	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
	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Vaniljekissell	150	153	5,1	3,6	25,1
	Keedis	10	17	0,0	0,0	4,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	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
			1355	52,2	46,4	178,5

Kuupäev 22.08.24	NELJAPÄEV	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 23.08.24	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	5,1
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Kõrvitsapüreesupp	200	142	3,2	10,0	9,2
	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
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Värviline pastasalat	250	272	12,8	10,7	30,2
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
			1472	45,6	54,3	194,2

