

MENÜÜ 18.11 - 22.11.24

Kuupäev 18.11.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Esmaspäev	Hakklihakaste bolognese	150	145	11,7	6,9	8,3
	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	36,5
	Hapukoorekaste	75	62	1,0	4,1	5,1
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Tee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
KOKKU			821	30,4	27,2	110,9

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	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
KOKKU			490	11,2	10,1	87,3

Kuupäev 19.11.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Borš värskes kapsa ja kartuliga	300	193	9,5	8,8	18,3
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Mannavaht õunamahlalt	120	139	1,6	0,2	32,3
	Piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA kapsalõik	75	21	0,8	0,2	4,1
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
KOKKU			675	25,5	19,5	97,1

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	12,3
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
KOKKU			476	21,0	17,6	56,8

Kuupäev 20.11.24		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Böfstrooganov	100	188	17,0	10,7	5,3
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	4,7
	Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	27,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA pirn	80	39	0,3	0,3	8,5
KOKKU			839	38,6	24,4	113,6

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Vedel mannapuder	200	220	5,9	7,7	31,1
	Keedis	10	17	0,0	0,0	4,2
	Piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	Sai	25	57	1,9	0,8	11,3
KOKKU			406	14,6	13,5	56,2

Kuupäev 21.11.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljapäev	Kartuli-klimbisupp	250	277	11,5	10,9	32,1
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Kohupiima-banaanivaht	150	156	11,4	0,6	24,4
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA porgand	100	39	1,0	0,4	7,7
KOKKU			811	36,1	23,2	110,1

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Hakklihalasanje	200	329	22,9	15,6	23,1
	Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Paprika- hiinakapsasalat	100	63	1,2	4,3	4,6
KOKKU			433	24,3	19,9	37,7

Kuupäev 22.11.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Reede	Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	42,0
	Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,0
	Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	3,4
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	27,2
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
KOKKU			887	60,9	26,9	124,7

