

04.11-08.11.2024 MENÜÜ

Kuupäev 04.11.24	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	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
Lõuna	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
Õhtuode	Saiavorm	150	378	7,8	10,8	61,1
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Õun	50	22	0,1	0,2	5,0
			1194	46,8	44,1	152,9

Kuupäev 05.11.24	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	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
Lõuna	Kana- nuudlisupp	200	148	8,8	5,0	16,5
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Karamellkissell marjapüreega	160	318	3,3	2,5	48,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Banaan	100	35	0,5	0,1	8,0
Õhtuode	Hakklihalasanje	180	296	20,6	14,1	20,7
	Porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	Banaanijogurt	150	123	4,1	2,9	19,7

Kuupäev 06.11.24	KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	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 õun	100	44	0,2	0,4	9,9
Lõuna	Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	15,6
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Hiina kapsa-paprikasalat	50	39	0,8	2,2	4,1
	Tomat	50	10	0,4	0,1	1,9
	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
Õhtuode	Riisipuding	120	219	5,8	7,5	30,3
	Mahlakissell	100	93	0,2	0,0	22,7
	Sai	20	56	1,5	0,7	10,6
			1231	44,6	45,1	158,6

Kuupäev 07.11.24	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	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
Lõuna	Hernesupp	250	374	18,9	17,5	33,9
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Vaniljekissell vaarikakastmega	160	297	5,2	5,8	46,9
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Õhtuode	Kartulisalat	100	139	1,4	7,7	15,8
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	17,1
	Banaan	150	82	0,9	0,5	18,3
			1712	50,5	53,1	244,6

Kuupäev 08.11.24	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	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
Lõuna	Pasta/ täisterapasta	140	106	2,8	0,2	14,4
	Magushapu kana	120	168	12,3	7,1	13,5
	Kapsa-õunasalat	50	38	0,4	2,1	4,1
	Värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Keefir PRIA	150	80	5,1	3,8	6,3
Õhtuode	Singi-juustupirukas pärimaigust	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
			1216	53,6	46,9	150,3

