

MENÜÜ 08.09. - 12.09.25.

08.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Esmaspäev	Sõmer tatar	150	112	4,2	0,7	23,4
	Hakklihakaste köögiviljadega	120	154	12,9	9,3	4,5
	Hiina kapsa -paprika salat	100	63	1,2	4,3	4,6
	Värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
	Hautatud hapukapsas	100	181	1,8	13,3	13,1
KOKKU			589	26,7	18,5	78,9

	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
KOKKU			418	17,3	23,3	33,9

Kuupäev 09.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Värskekapsasupp sealihaga	250	179	12,5	7,5	17,0
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Õunakook	100	244	1,5	7,0	42,8
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
KOKKU			708	23,4	21,2	105,9

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Pizza hakklihaga	150	365	22,5	18,9	24,9
	Tee sidruniga, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
KOKKU			461	23,3	19,2	47,1

Kuupäev 10.09.25		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	15,6
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	27,2
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			788	27,5	32,4	94,1

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbepuder	200	238	8,4	10,3	27,2
	Võisai keeduvorsti ja kurgiga	55	129	3,4	7,8	11,1
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
KOKKU			408	12	18,1	48,3

Kuupäev 11.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljapäev	Kalaseljanka kartuliga	250	201	15,5	8,6	14,8
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Karamellkissell marjapüreega	160	318	3,3	2,5	48,0
	Keedis	20	35	0,1	0,0	8,4
	PRIA porgand	30	12	0,3	0,1	2,3
	PRIA piim	100	56	3,4	2,5	4,8
KOKKU			758	26,5	16,4	101,9

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Pannkoogid	150	306	6,5	8,9	42,6
	Keedis	20	35	0,1	0,0	8,4
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
KOKKU			425	11,7	12,7	58,2

Kuupäev 12.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
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
	Piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
KOKKU			781	29,3	30,3	95,0

