

MENÜÜ 25.05. - 29.05.26

Kuupäev 25.05.26	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
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	3,4
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	27,2
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
KOKKU			790	36,1	21,7	111,7

	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
	Apelsin	100	35	0,5	0,1	8,0
KOKKU			441	23,2	19,0	42,9

Kuupäev 26.05.26	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Kuldne kalasupp	250	148	13,8	5,3	10,5
	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
	Keedis	20	34	0,1	0,0	8,4
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA kapsalõik	75	21	0,8	0,2	4,1
KOKKU			622	30,7	17,0	84,9

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kartulisalat	200	278	2,8	15,4	31,6
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	109	1,2	0,6	24,4
KOKKU			503	7,7	16,7	79,4

Kuupäev 27.05.26		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Hautatud sealiha kõõgiviljadega	200	290	13,9	18,7	15,6
	Hapukoor	20	42	0,6	4,2	0,8
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Hiina kapsa kurgisalat	100	39	1,4	0,2	6,9
	Konserv kurk	30	8	0,3	0,1	1,4
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	27,2
	PRIA porgand	30	12	0,3	0,1	2,3
KOKKU			756	28,6	31,2	87,6

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Rosinakukkel	100	374	8,2	11,3	58,6
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
KOKKU			479	9,0	11,6	80,8

Kuupäev 28.05.26	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljäpäev	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
	Kakaokissell keedisega	160	276	4,9	4,2	42,3
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	Banaan	50	28	0,3	0,2	6,2
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
KOKKU			818	28,4	22,2	114,3

	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 29.05.26	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
	Hautatud köögiviljad	100	69	1,1	2,8	9,6
	Porgandi-õunasalat	100	80	0,6	4,4	9,2
	Värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	PRIA paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
KOKKU			875	28,2	34,5	110,3

