

MENÜÜ

Kuupäev 14.08.23	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbepuder	200	238	8,4	10,3	27,2
	Sai	20	56	1,5	0,7	10,6
	Viljakohv Piimaga	150	35	1,7	1,1	4,6
	Suhkur	10	41	0,0	0,0	10,0
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	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
	Kartulisalad	100	139	1,4	7,7	15,8
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	17,1
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
			15874	49,2	53,6	212,1

Kuupäev 15.08.23	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima Odrahelbesupp	180	276	9,5	9,8	36,5
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	PRIA värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Guljašš	100	194	13,3	13,7	3,8
	Keedukartul	120	92	1,9	0,1	20,5
	Kapsa-peedi-õunasalat	100	77	0,9	4,2	8,5
	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
	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
			1398	55,1	52,2	173,1

Kuupäev 16.08.23	KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Neljaviljahelbepuder	200	224	6,2	8,3	30,4
	Viljakohv Piimaga	150	35	1,7	1,1	4,6
	Suhkur	10	41	0,0	0,0	10,0
	Sai	20	56	1,5	0,7	10,6
	PRIA porgand	100	39	1,0	0,4	7,7
	Borš värskes kapsa ja kartuliga	250	161	7,9	7,4	15,2
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Mannavaht õunamahlast	120	139	1,6	0,2	32,3
	Piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Kohupiimavorm	120	202	13,6	5,6	23,6
	Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	34,1
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
			1358	45,6	36,0	207,4

Kuupäev 17.08.23	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima-mannasupp	250	189	8,2	7,2	22,2
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Singivõie	10	52	0,8	5,4	0,0
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Makaronid hakklihaga	200	333	15,3	10,6	43,0
	Värskes kurgi salat	50	19	0,6	1,9	2,1
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	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
	Singi-juustupirukas pärmitaigast	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
			1421	54,9	53,1	179,0

Kuupäev 18.08.23	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Tatrahelbepuder	200	198	5,1	5,9	30,5
	Või	5	37	0,0	4,0	0,0
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,1
	Piima-virsiku mahlakokteil	150	61	2,9	1,9	8,0
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Köögiviljasupp	250	151	7,9	7,3	12,9
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	36,3
	Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	1,3
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Mulgipuder lihata	150	169	3,1	6,9	23,2
	Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,0
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
			1275	43,9	42,6	175,2

