

MENÜÜ 02.09- 06.09.24

Kuupäev 02.09.24	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad , g	Süsi- vesikud, g
	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
	Köögililjaraguu	200	175	2,9	8,5	21,3
	Hiina kapsa-paprikasalat	50	39	0,8	2,2	4,1
	Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	4,7
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	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
			1231	44,6	45,1	158,6

Kuupäev 03.09.24	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad , g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbe-marjapuder	200	259	6,5	8,9	37,3
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	11,6
	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
	Vaniljekissell	150	153	5,1	3,6	25,1
	Keedis	10	17	0,0	0,0	4,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Sõmer tatrapuder	200	211	5,6	6,0	33,1
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
			1293	43,8	37,0	192,5

Kuupäev 04.09.24	KOLMAPÄEV	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
	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 05.09.24	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	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 porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
	Värskekapsasupp sealihaga	250	179	12,5	7,5	17,0
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Mahla tarretis	150	162	3,5	0,0	36,3
	Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	0,6
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	12,3
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3

Kuupäev 06.09.24	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Piima odrahelbesupp	180	276	9,5	9,8	36,5
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Või	5	37	0,0	4,0	0,0
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
	Makaronid hakklihaga	200	333	15,3	10,6	43,0
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Tomat	50	10	0,4	0,1	1,9
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Õunakook	100	244	1,5	7,0	42,8
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Banaan	100	35	0,5	0,1	8,0
			1309	42,3	43,5	182,9

