

MENÜÜ 18.03- 22.03.2024

18.03.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Esmaspäev	Värske kapsa-hakklihahautis	150	154	11,9	8,4	7,1
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Piimakaste	50	55	1,2	3,8	3,8
	Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	8,1
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
KOKKU			797	28,7	29,4	91,7

	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 19.03.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	10,2
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Magus supp kuivatatud puuviljadest	150	150	0,7	0,1	36,0
	Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	1,3
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA porgand	100	39	1,0	0,4	7,7
KOKKU			680	25,6	23,9	88,4

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Sõmer tatrapuder	180	190	5,0	5,4	29,8
	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
KOKKU			474	23,0	14,2	62,5

Kuupäev 20.03.24		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	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
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA kapsalõik	75	21	0,8	0,2	4,1
KOKKU			871	34,8	34,1	103,5

	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 21.03.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljapäev	Rassolnik	250	207	8,3	8,9	22,8
	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
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
	PRIA piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA pirn	80	39	0,3	0,3	8,5
KOKKU			867	27,4	19,7	124,7

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Värviline salat	250	272	12,8	10,7	30,2
	Sepik	30	80	2,4	0,8	15,4
	Keefir	200	107	6,8	5,0	8,4
KOKKU			459	22	16,5	54

Kuupäev 22.03.24	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Reede	Köögiviljaraguu	300	263	4,4	12,7	31,9
	Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	7,1
	Paprika	50	18	0,7	0,3	3,2
	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 piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	100	44	0,2	0,4	9,9
KOKKU			845	25,5	25,9	125