

25.-29.09.23

Esmaspäev	25.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog hakkliha ja seentega	40,00	88,65	4,45	6,26	4,01
	Tomatine kanapada paprikaga	40,00	45,65	4,40	2,32	3,88
	Läätsehautis köögiviljadega	40,00	40,65	6,99	2,01	1,77
	Kartul, aurutatud	40,00	29,28	7,75	0,50	0,35
	Pasta	40,00	51,52	11,50	0,13	1,00
	Ahjujuurviljad ürtidega	25,00	22,20	3,78	0,46	0,41
	Peedialat õuna ja porruga	25,00	20,33	2,11	1,22	1,23
	Coleslow salat	25,00	11,32	2,65	1,02	0,16
	Kapsa-kurgisalat	25,00	6,81	1,06	0,05	0,28
	Itaalipärane hakklihasupp	50,00	55,23	4,17	3,14	3,26
	Kohupiima-jogurtimagustoit mustikatega	100,00	130,00	13,77	5,00	2,40
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		694,84	98,44	25,36	25,42

Teisipäev	26.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrogonov veiselihast	40,00	48,23	3,99	2,36	2,54
	Kala koore-ürdikastmes	40,00	47,56	3,69	2,89	3,65
	Kartuli-kukeseenevorm	40,00	39,67	4,65	2,77	2,66
	Riis	40,00	49,00	9,38	0,32	1,62
	Tatar, aurutatud	40,00	39,90	7,56	0,25	1,49
	Aurutatud köögiviljad	25,00	36,30	2,76	2,49	0,38
	Kaalika-apelsinisalat	25,00	18,03	1,79	0,66	0,30
	Kapsasalat roheline sibulaga	25,00	15,90	1,25	0,95	0,39
	Peedialat marineeritud kurgiga	25,00	9,56	1,52	0,08	0,34
	Hernesupp sealihaga	50,00	57,32	3,45	3,01	2,14
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	100,00	150,00	26,66	3,66	2,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Ploom	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		687,27	95,23	22,93	25,33

Kolmapäev	27.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas hakklihahautis	40,00	31,65	3,44	3,44	2,81
	Ahjukana koivaotsad	40,00	35,64	3,87	1,25	3,85
	Lillkapsa-kikerherne pada	40,00	34,77	8,37	1,27	1,52
	Pasta / täisterapasta	40,00	61,20	12,00	0,38	2,06
	Kartulipüree	40,00	28,30	5,54	0,20	0,86
	Rõstitud peet rosmariiniga	25,00	15,10	1,42	0,94	0,43
	Punase kapsa salat marin.kurgiga	25,00	15,75	1,78	0,45	0,26
	Hiinakapsasalat rohelistest hernestest ja seemneseguga	25,00	15,78	1,70	0,47	0,27

	Porgandisalat seesami seemnetega	25,00	8,10	1,40	0,05	0,15
	Kalasupp munaga	50,00	55,25	7,60	1,84	3,12
	Kama-kohupiimakreem	100,00	195,36	12,44	6,36	2,11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Lillkapsas(PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		692,00	94,77	19,90	23,81

Neljapäev	28.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha värviliste köögiviljadega	150,00	66,90	3,36	4,49	3,73
	Kalkuni-sinepikaste	150,00	70,36	3,69	5,00	2,99
	Kartuli-odrakruubipuder	100,00	60,80	5,88	2,69	2,00
	Riis, aurutatud	100,00	63,50	13,70	0,23	1,43
	Tatar, aurutatud	100,00	39,90	7,56	0,25	1,49
	Küpsetatud köögiviljad	100,00	35,50	6,05	0,73	0,66
	Peedisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	18,80	1,99	0,88	0,47
	Porgandisalat maisiga	25,00	20,71	2,54	1,73	0,62
	Punase kapsasalat redisega	25,00	7,72	1,18	0,08	0,28
	Suitsukanasupp aedviljade ja nuudlitega	250,00	64,10	4,61	4,73	1,36
	Marja-jogurtitarretis	100,00	68,20	11,70	1,36	2,19
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Õun	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		695,69	92,47	25,61	24,18

Reede	29.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuliha	40,00	63,90	2,71	4,03	5,10
	Kana-ananssikaste	40,00	50,50	3,83	2,29	1,86
	Hapukapsas porgandiga	40,00	50,00	5,71	4,36	2,66
	Ahjukartul	40,00	58,40	9,30	1,64	1,14
	Kuskuss, aurutatud	40,00	39,90	7,56	0,25	1,49
	Hautatud juurviljad	25,00	15,30	1,74	0,68	0,30
	Porgandisalat	25,00	22,36	1,96	1,35	0,27
	Hiinakapsa-suvikõrvitsasalat	25,00	14,85	0,83	1,06	0,31
	Peedisalat pärisibulatega	25,00	10,30	1,81	0,05	0,31
	Supp kolmest kapsast sealihaga	50,00	31,60	2,56	1,10	2,67
	Kohupiimavaht virsikutega	100,00	158,00	24,60	5,62	2,29
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		708,31	98,42	25,68	25,07

Nädala keskmine: 695,62 95,87 23,90 24,76

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV