

Hommikuamps 21.04-25.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		497,36	63,25	21,06	16,00
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	kokku:		504,56	72,80	8,34	10,83
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Pähklimüsti	50,00	203,00	17,90	12,70	5,93
	Maitsestatud jogurt	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
	kokku:		386,00	42,30	17,10	13,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Soe marjajook	100,00	44,20	11,00	0,20	0,24
	kokku:		373,86	61,80	11,03	9,49
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Marjamüsli	40,00	153,60	26,40	4,13	4,86
	Maitsestatud jogurt maasikaga	250,00	305,00	42,60	6,88	4,16
	kokku:		458,60	69,00	11,01	9,02
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			444,08	61,83	13,71	11,69

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Tomatine kalkunipada Vahemere ürtidega	140,00	115,00	9,20	4,94	9,53
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kuskuss, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjuköögiviljad (suvikõrvits)	50,00	35,00	2,29	2,62	0,81
	Kapsa- roheline sibula salat	50,00	31,30	2,99	2,11	0,60
	Porgand, kikerhersed, virsik, frillisesalat	50,00	23,90	4,84	0,32	1,18
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			609,93	95,87	18,09	22,24
Teisipäev						
Lõunasöök	Frikadellikaste	140,00	183,00	14,90	12,40	7,61
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Lambasalat kirsstomatiga	50,00	27,60	2,00	2,14	0,45
	Kapsas, kurk, hernes, punapeet	50,00	19,24	4,27	0,11	1,01
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:			599,71	85,12	24,49	19,00
Kolmapäev						
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	100,21	8,34	4,72	11,66
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Kodujuust/kohupiim (PRIA)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Porgandi-maisisalat	50,00	42,50	6,21	2,05	0,24
	Punane kapsas, aeduba, redis, avokaado	50,00	29,77	2,88	2,03	0,72
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			639,59	90,82	24,49	27,44
Neljapäev						
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga	250,00	223,00	29,90	5,00	6,50
	Pashakohupiim marjakastmega	160,00	300,30	43,20	12,00	6,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Kokku:			662,50	103,70	18,03	17,55
Reede						
Lõunasöök	Küpsetatud sealiha ürdileemes	140,00	509,00	3,09	23,30	24,70
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Coleslaw salat	50,00	11,64	2,86	0,10	0,39
	Hapukapsas, tomat, roheline sibul	50,00	11,33	2,32	0,15	0,61
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Kamajook marjadega	100,00	119,00	22,40	2,14	3,76
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Kokku:			1051,22	101,07	34,26	41,70
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			712,59	95,32	23,87	25,59

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Hommikuamps 28.04-30.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
	Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	kokku:		366,13	60,62	13,84	10,19
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	219,00	29,40	7,58	6,28
	Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	kokku:		348,23	55,12	10,50	6,78
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Puuviljamüsli	50,00	206,00	30,90	7,29	5,18
	Maitsestatud jogurt puuviljadega	200,00	300,00	35,20	13,00	9,78
	kokku:		506,00	66,10	20,29	14,96
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			406,79	60,61	14,88	10,64

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Pudrulisandisse kuulub - või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Bulgur, keedetud	70,00	110,00	21,00	0,71	3,63
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Aurutatud lillkapsas	30,00	10,00	2,17	0,09	0,77
	Punapeedi-õunasalat	50,00	40,90	5,84	2,03	0,44
	Redis, hernes, porrulauk, Hiina kapsas	50,00	14,67	3,00	0,13	1,02
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatata jogurt)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			670,05	104,49	20,33	23,79
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250,00	287,00	24,80	16,30	15,80
	Jogurti-kohupiimamais marjakastmega	160,00	205,30	29,60	8,45	3,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:			639,70	87,50	25,78	23,78
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana Teriaky marinaadis	70,00	109,00	11,26	2,37	20,70
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Koorekaste	50,00	60,50	4,44	3,87	1,97
	Porgandi-hernesalat	50,00	29,70	4,42	5,22	1,93
	Kapsas, tomat, punane uba, salatimix	50,00	20,96	4,29	0,15	1,37
	Kodujuust/kohupiim (PRIA)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			617,77	92,94	21,35	38,69
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Kokku:			0,00	0,00	0,00	0,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Kokku:			0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKINE KOKKU:			642,51	94,98	22,49	28,75

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud 11 vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV