

Hommikuamps 25.08-29.08.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	250,00	385,00	41,63	10,28	11,75
	Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
	Kakao	100,00	77,33	11,93	2,30	2,64
	kokku:		514,33	61,60	14,77	14,77
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	Pudrulisand*	30,00	52,00	8,04	2,19	0,38
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	kokku:		469,90	67,44	6,88	10,58
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		412,36	65,95	15,87	11,97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	kokku:		408,03	56,67	14,23	15,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			451,15	62,91	12,94	13,11

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

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



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste (G,L)	140,00	268,00	15,19	21,80	12,80
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Kaalikas, porgand, virsik	50,00	18,01	4,56	0,06	0,48
	Punapeedi-õunasalat	50,00	26,30	5,81	0,46	0,36
	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) L	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
Kokku:			645,46	85,45	30,24	22,55
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	100,21	8,34	4,72	11,66
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,65	1,64
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tilli-jogurtikaste (L)	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	Aurutatud köögiviljad	50,00	73,20	7,00	4,99	0,78
	Porgandi-porrusalat	50,00	38,00	11,06	2,09	0,41
	Kapsas, kurk, paprika	50,00	12,56	3,03	0,05	0,52
	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Viinamarjad	100,00	72,00	17,30	0,40	0,60
Kokku:			693,95	108,60	23,60	27,13
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Kokku:			0,00	0,00	0,00	0,00
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	251,00	25,90	11,00	8,50
	Marjakeeks (G)	60,00	332,00	33,20	10,50	4,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
Kokku:			746,10	97,20	22,33	17,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veiselihaga	250,00	336,25	51,75	6,87	18,90
	Punane kapsas, marineeritud kurk, tomat	50,00	12,25	3,99	0,09	0,57
	Hiinakapsa-avokaadosalat	50,00	43,20	2,06	3,74	0,83
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30,00	22,80	1,05	0,54	3,49
	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	30,20	7,44	0,10	1,20
Kokku:			625,50	91,63	18,75	30,15
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			677,75	95,72	23,73	24,22

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Koorene kanapasta (G, L)	200,00	430,00	37,60	15,80	25,40
	Aurutatud köögivilii	30,00	26,60	5,31	0,55	0,50
	Kapsa-redisesalat päevalilleseemnetega	50,00	43,90	3,73	2,80	1,66
	Roheline hernes, porgand, mais	50,00	29,99	6,30	0,35	1,45
	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) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		743,69	86,78	27,10	34,77
Teisipäev						
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	224,00	17,40	12,50	12,00
	Hapukoor (L)	10,00	22,15	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding toormoosiga (L)	150,00	266,90	44,00	2,30	3,07
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		676,15	99,88	17,78	19,34
Kolmapäev						
Lõunasöök	Sealiha strooganov (G, L)	140,00	259,00	17,83	12,60	10,00
	Kauboikartul köömnetega	70,00	104,41	18,14	3,01	2,13
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	53,20	4,29	3,46	2,07
	Hiinakapsas, kurk, paprika, kodujuust	50,00	16,74	1,62	0,48	1,74
	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) (L)	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:		745,15	99,28	27,14	23,48
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge kalasupp	250,00	208,00	20,60	9,22	10,00
	Kohupiimamais maasikapüreega (L)	160,00	321,33	46,13	10,27	10,19
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Arbuus	100,00	33,50	7,34	0,30	0,50
	Kokku:		677,83	98,67	20,62	24,63
Reede						
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	120,00	218,57	8,82	11,74	9,68
	Kartul	120,00	90,00	20,90	0,12	2,35
	Punapeedisalat linaseemnetega	50,00	65,30	7,64	3,70	1,57
	Porgand, edamame oad, frillisesalat	50,00	30,06	4,16	1,03	1,91
	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) (L)	100,00				
	Kamajook (G, L)	100,00	92,00	14,20	2,93	4,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika (PRIA)	100,00	26,80	6,40	0,20	1,00
	Kokku:		703,53	87,46	27,13	25,77
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			709,27	94,41	23,96	25,60

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliit

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV