

Lihavaba menüü 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljaguljašš	150,00	174,00	16,70	10,85	3,69
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	16,60	0,50	2,98
	Pasta, keedetud	100,00	148,00	26,40	3,13	4,30
	Kapsa-porgandisalat päevaliliseemnetega	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Kaalika-mangosalat	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		724,70	116,72	23,90	22,05

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud köögiviljad	150,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	30,90	4,35	1,61	0,45
	Kapsa-tomatisalat tilliga	50,00	13,83	2,97	0,14	0,64
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		729,36	116,12	23,85	19,57

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneseljanka	350,00	221,00	23,90	13,90	7,46
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		779,70	107,23	26,42	19,81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljarisoto	350,00	340,00	51,90	5,78	9,39
	Hiinakapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	40,90	4,71	3,00	0,57
	Kaalikasalat ananassiga	50,00	31,20	3,04	1,54	0,98
	Kamajook	120,00	111,00	17,00	2,93	4,93
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	30,00	69,00	14,76	0,52	2,36
	Ploom	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		714,60	109,86	17,64	23,24

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine oakaste	150,00	206,00	18,40	13,63	3,35
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	148,00	26,40	3,13	4,30
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		727,10	114,68	23,86	19,95

PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lihavaba menüü 12.09 - 16.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Läätsebolognese	140,00	228,00	20,90	13,85	9,61
	Pasta/täisterapasta	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiinakapsasalat kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	50,00	35,40	5,40	1,67	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		745,02	120,02	21,85	27,68

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroog seentega	350,00	273,00	51,30	7,06	9,50
	Koorekaste	60,00	118,08	4,76	10,30	1,58
	Kapsa-redisesalat tilliga	50,00	27,40	2,38	0,08	0,46
	Kaalika-apesinisalat	50,00	115,00	24,60	0,16	3,25
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		757,68	122,79	22,20	23,84

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsaga	300,00	230,00	23,30	13,35	6,61
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		723,60	107,52	24,21	19,85

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodujuustukaste kurgi ja tomatiga	140,00	162,20	10,56	8,53	8,69
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,70	4,66	2,12	0,47
	Hiinakapsa-paprikasalat seesamiseemnetega	50,00	115,00	11,13	9,43	3,39
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,50	1,04	4,73
	Kapsas	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		711,36	102,81	25,49	27,87

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautis paprika ja küüslauguga	150,00	190,30	11,50	15,46	2,46
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Porgandisalat ananassidega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		723,36	116,02	23,66	18,95

PRIA KOOLIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba menüü 19.09-23.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenestrogonov	150,00	252,00	16,47	17,00	4,27
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		739,27	112,16	24,27	19,49

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog ubade ja porgandiga	350,00	454,00	54,10	14,42	15,80
	Hiinakapsasalat paprika ja tilliga	50,00	21,40	2,10	0,14	0,67
	Porgandisalat mangoga	50,00	28,13	2,28	1,94	0,74
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		741,73	103,83	20,90	25,96

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp riisi ja spinatiga	350,00	207,00	40,20	6,36	4,29
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge / lillkapsas	100,00	27,80	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		664,00	112,89	19,72	18,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljakotlet	100,00	131,00	16,90	6,99	4,55
	Koorekaste	75,00	148,00	5,95	12,90	1,98
	Kartulipüree	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Riis, aurutatud	100,00	54,80	12,59	2,55	2,50
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		722,06	105,37	31,64	21,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm	300,00	336,00	36,80	14,00	12,60
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega	180,00	165,12	28,66	3,72	4,22
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		793,02	116,51	23,81	28,99

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Lihavaba menüü 26.09-30.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene spinati küüsalugukaste	140,00	166,00	10,00	14,35	3,20
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	32,00	0,95	5,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,60	0,50	2,98
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Punapeedisalat	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		708,53	112,60	23,84	20,90

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	140,00	261,00	12,70	13,50	9,30
	Kartul, aurutatud	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kurgisalat	50,00	27,40	6,39	1,69	0,57
	Porgandi-värskekapsasalat tomatiga	50,00	115,00	13,31	0,10	0,47
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		841,64	116,70	22,03	24,49

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp	350,00	283,00	36,40	13,42	7,76
	Kirsitarretis vanillikastmega	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		736,80	124,09	22,26	22,39

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov aedviljadega	350,00	340,00	51,90	5,78	9,39
	Tomati-ürdikaste	40,00	80,16	11,56	4,08	1,28
	Hiiinakapsasalat kurgiga	50,00	15,60	1,41	0,92	0,64
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	56,50	3,92	4,18	1,67
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		711,36	106,38	19,56	22,56

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljapada peediga	140,00	244,00	24,50	10,50	4,98
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Paprika-kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,50	3,94	5,92	1,68
	Kaalika-porgandisalat pirniga	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 70g, keefir 70g)	140,00	76,80	6,65	3,57	4,51
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		730,89	111,99	23,53	20,51

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.