

Taimetoit 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljajuljašš	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	Porgandipikpoiss	80,00	148,00	18,60	7,62	2,78
	Koorekaste	60,00	118,00	4,76	10,30	1,58
	Kartulipüree	100,00	70,90	15,10	0,49	2,16
	Riis	100,00	159,00	35,50	0,57	3,57
	Hiiinakapsasalat idude ja linaseemnetega	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	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:		757,00	115,93	26,69	20,10

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 KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Taimetoit 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
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Kapsa-redisesalat linaseemnetega	50,00	65,40	5,63	5,42	2,51
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	21,60	5,17	0,12	0,64
	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
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		728,70	114,95	24,36	25,98

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarooq seentega	350,00	273,00	51,30	7,06	9,50
	Koorekaste	60,00	118,08	4,76	10,30	1,58
	Hiiinakapsalat tomatite ja tilliga	50,00	65,94	11,91	0,68	1,20
	Porgandisalat granaatõuna ja virsikutega	50,00	27,40	2,38	1,28	1,61
	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:		721,92	113,40	24,01	22,84

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
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,10	0,23	2,21
	Kartulipüree	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Hiiinakapsalat paprikaga	50,00	32,10	3,30	3,11	0,53
	Porgandi-ananassisalat	50,00	84,80	5,02	7,49	2,65
	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
	Kaalikas	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		721,60	107,63	24,37	26,65

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	173,00	36,30	0,87	5,93
	Porgandisalat ananassidega	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	Värskekapsalat hernevõrsetega	50,00	27,40	2,38	1,28	1,61
	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:		729,00	116,72	22,75	21,03

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

Taimetoit 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
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		725,97	108,86	24,17	19,59

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
	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:		771,40	109,03	23,13	26,40

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilviljasupp riisi ja spinatiga	350,00	207,00	40,20	6,36	4,29
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	298,10	38,60	12,55	6,46
	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
	kapsas	100,00	28,10	6,95	0,20	1,37
	Kokku:		725,00	117,00	23,51	20,57

Neljapäev		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	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		793,02	116,51	23,77	28,99

Reede		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
	Kartul, aurutatud	100,00	75,50	17,40	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	16,60	0,50	2,98
	Porgandi-virsikusalat	50,00	28,13	2,28	1,94	0,74
	Hiinakapsasalat paprika ja tilliga	50,00	22,10	5,55	0,14	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
	porgand	100,00	45,70	11,80	0,30	0,30
	Kokku:		722,03	107,73	27,31	21,26

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Taimetoit 26.09-30.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene porru-küüsalugukaste	140,00	166,00	10,00	14,35	3,20
	Pasta, keedetud	100,00	173,00	36,30	0,87	5,93
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,60	0,50	2,98
	Kapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Peedisalat rohelise sibulaga	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:		728,67	116,90	23,76	21,67

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	140,00	261,00	12,70	13,50	9,30
	Kartuli-kruubipuder	100,00	105,43	20,57	1,91	2,36
	Riis, aurutatud	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	58,70	5,20	3,97	1,57
	Kapsasalat porruga	50,00	29,10	2,98	1,88	0,54
	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	0,00
	Kokku:		806,14	112,94	25,89	24,43

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
	Riisipuding maasikakisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	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	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		732,40	116,15	23,89	21,28

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
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Hiiinakapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	40,90	5,71	3,04	1,63
	Porgandi-värskekapsasalat tomatiga	50,00	31,99	8,26	1,70	0,41
	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	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		730,39	107,43	23,74	22,34

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
	Riis	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Punasekapsasalat päevalilleseemnetega	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
	Kapsas	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		730,89	111,99	23,53	20,51

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.