

## Nädalamenüü

<b>Esmaspäev 19.02</b>	PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV				
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kursemestrooganov	150,00	235,00	18,30	14,20	7,07
Kartul	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Täisterapasta/pasta	100,00	102,00	2,15	0,80	13,25
Punapeedi- hapukapsasalat	50,00	38,40	0,15	0,54	9,19
Porgandi-kapsasalat läätsedega	50,00	36,30	2,12	0,49	4,35
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Mahlajook	250,00	98,30	0,15	1,75	22,30
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Toidukord kokku	840,00	764,10	24,46	24,37	111,98
<b>Teisipäev 20.02</b>					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300,00	241,00	4,29	5,59	18,30
Hapukoor	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Kama-kohupiimakreem	80,00	125,00	5,30	6,20	25,60
Marjakissell	100,00	64,00	0,15	0,17	15,70
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	0,32	0,80	6,16
Toidukord kokku	890,00	790,60	22,00	26,14	110,32
<b>Kolmapäev 21.02</b>					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Seesamikala köögiviljadega	80,00	162,00	11,20	7,25	12,00
Kartulipüree	100,00	107,00	4,01	2,24	16,10
Riis	100,00	103,00	0,80	3,40	20,80
Koorekaste	70,00	61,90	2,07	3,06	7,78
Tomati-kapsasalat	50,00	19,00	1,13	0,65	1,78
Hiinakapsa- ananassisalat	50,00	38,40	0,15	0,54	9,19
Koolipiim /keefir (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Kokku	840,00	815,40	27,38	30,18	119,93
<b>Neljapäev 22.02</b>	PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV				
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kana-lillkapsasupp läätsedega	300,00	218,00	9,00	9,47	22,70
Kakaokissell	150,00	242,00	1,76	2,30	31,00
Moos	30,00	50,90	0,00	0,09	12,70
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Kapsas (PRIA)	80,00	36,30	9,68	0,00	0,00
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Kokku	870,00	837,50	28,14	24,58	110,20
<b>Reede 23.02</b>					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud g
Värskekapsahautis hakklihaga	150,00	182,00	12,80	11,30	7,90
Kartul	200,00	153,00	0,21	3,91	31,50

hakklihaga					
Kartul	200,00	153,00	0,21	3,91	31,50
Peedisalat küüslauguga	50,00	40,30	1,66	0,60	6,33
Porgandi-pirnisalat seemnetega	50,00	70,10	3,10	1,85	9,17
Kamajook (keefir PRIA )	250,00	203,00	3,34	6,59	36,60
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Kokku	840,00	826,00	22,59	28,88	129,92