

Nädalamenüü

Esmaspäev 12.02	PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV				
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste päikesekuivatatud tomatitega	150,00	203,00	13,70	9,42	13,60
Kartul	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Tatar	100,00	80,70	0,50	2,98	16,60
Porgandi-apelsinisalad	50,00	36,30	1,73	0,83	4,86
Kurgi-kapsasalad linaseemnetega	50,00	20,70	0,07	0,42	4,60
Mahlajook	250,00	98,30	0,15	1,75	22,30
Rukkileib	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Sepik	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Toidukord kokku	840,00	693,10	17,75	21,99	117,78
Teisipäev 13.02					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300,00	192,00	16,30	14,20	18,20
Vastlakukkel	90,00	195,00	6,20	3,68	33,80
Puuviljatee meega	200,00	217,40	0,00	0,40	19,60
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Apelsin	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Toidukord kokku	730,00	782,00	23,99	22,91	110,02
Kolmapäev 14.02					
Lõunasöök	Kogus,	Energia,	Rasvad,	Valgud,	Süsivesikud,

Kolmapäev 14.02					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kanapoolkoib küpsetatud	100,00	154,00	9,60	17,20	4,60
Kartuli-porgandipüree	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
Kapsa-tomati-paprikasalat	50,00	21,40	5,04	0,11	0,42
Kaalika-porgandisalat seesamiseemnetega	50,00	19,00	0,18	0,48	4,36
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	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Toidukord kokku	860,00	790,40	29,72	39,53	106,34
Neljapäev 15.02	PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV				
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kala-riisisupp	300,00	235,00	8,40	9,51	17,30
Hapukoor	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Jogurti-kakaokreem	120,00	241,30	12,00	4,97	38,80
Toormoos	30,00	50,20	0,00	0,09	12,70
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	860,00	887,10	32,66	28,75	119,52
Reede 16.02					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g

Reede 16.02					
Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Ahjukartulivorm sealihaga	280,00	321,00	18,65	14,30	32,60
Koorene aedvilja- ürdisalat	50,00	14,70	1,70	0,44	1,17
Kapsasalat porru ja tilliga	50,00	20,70	0,07	0,42	4,60
Kakao	250,00	225,00	6,93	8,37	32,50
Rukkileib	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Sepik	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Toidukord kokku	770,00	759,00	28,84	28,15	109,29