



Lasteaed 22.04-26.04.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Kalkunipada Vahemere ürtidega	140,00	114,80	16,87	4,94	9,53
	Kuskuss	120,00	145,42	30,09	0,87	4,95
	Kapsa-rohelise sibula salat	50,00	31,30	3,99	2,11	0,598
	Marjasmuuti	150,00	129,00	23,50	2,61	3,74
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Piima-klimbisupp	200,00	300,00	40,00	9,10	8,29
	Rukkisepik tuunikalavõidega	45,00	123,75	16,20	4,65	4,68
	Kokku:		1388,47	213,61	42,22	49,41

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	200,00	120,00	29,90	0,00	0,00
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	249,50	16,35	14,40	12,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	160,00	177,00	23,33	8,49	3,11
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Õhtuode	Lasagne hakklihaga	150,00	317,00	28,10	15,20
	Tomatikaste	30,00	14,34	1,47	0,67	0,25
	Seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Keefir (PRIA)	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Kokku:		1458,34	178,79	60,67	49,90

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Puuviljatee	100,00	60,00	14,95	0,00	0,00
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Lõunasöök	Pikkpoiss	65,00	208,21	22,07	12,56	10,18
	Koorene ürdikaste	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Kartulipüree	180,00	162,72	26,10	4,27	4,23
	Porgandi-mangosalat	50,00	69,20	8,26	3,57	1,42
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Munapuder singiga	120,00	244,00	23,34	14,40	10,30
	Kapsa-kurgisalat	40,00	6,40	1,42	0,05	0,27
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1350,33	189,13	53,11	47,49

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Soe marjajook	150,00	66,30	16,50	0,30	0,36
Vahepala	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	251,00	25,90	11,00	8,50
	Saiavorm piimaga	160,00	286,80	44,66	6,85	12,84
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Ahjuköögiviljad	150,00	143,00	29,00	6,77	2,82
	Kodujuustukaste	40,00	56,70	1,24	2,86	4,27
	Seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Keefir (PRIA)	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Kokku:		1312,80	187,44	39,93	44,00

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Lõunasöök	Aedvilja-hakklihapada	140,00	216,00	13,28	12,60	7,73
	Kartul, aurutatud	120,00	90,51	20,91	0,12	2,35
	Koorene punapeedisalat	50,00	29,40	5,42	1,06	1,29
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Õunakook	100,00	416,00	39,50	15,50	7,22
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		1337,41	183,01	36,38	31,68

Nädala keskmine: Energia ,kcal 1369,47 Süsivesikud, g 190,40 Rasvad, g 46,46 Valgud, g 44,50

PRIA PIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV