

Lasteaed 20.05-24.05.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	200,00	253,00	34,00	8,46	8,62
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Lõunasöök	Kana-karrikaste	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
	Riis, aurutatud	120,00	156,00	34,56	0,30	3,55
	Porgandi-ananassisalad päevalilleseemnetega	50,00	69,20	6,26	4,57	1,42
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Marjasmuuti	150,00	191,00	29,30	2,50	3,84
Õhtuode	Köögiviljapüreesupp	210,00	272,51	24,22	10,84	6,38
	Sepik singiga	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
	Kokku:		1466,51	215,44	40,20	47,54
Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	250,00	285,00	46,62	6,97	11,61
	Keedis	30,00	37,80	9,33	0,11	0,14
	Piim (PRIA)	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Vahepala	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti panna cotta marjapüreega	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Kartuli-singipada tomatitega	150,00	261,00	28,10	7,16	7,53
	Kurgiviilud (PRIA)	30,00	9,72	2,55	0,06	0,18
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
	Kokku:		1383,32	188,72	43,35	48,78
Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsi	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Maitsestatud jogurt marjadega	250,00	313,00	36,80	10,10	8,45
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Tomatine veiselihapada ürtidega	120,00	192,85	6,59	11,06	8,83
	Kartulipüree	120,00	216,00	41,16	1,70	7,97
	Kapsasalat	50,00	15,60	1,41	0,92	0,64
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Orsotto	150,00	251,00	25,30	4,77	3,33
	Hapukoore-redisekaste tilliga	30,00	23,51	2,06	0,94	0,41
	Marjajook	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Kokku:		1454,76	194,72	39,35	38,75
Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Marjad	30,00	14,80	3,75	0,12	0,42
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök	Selge kalasupp	250,00	189,50	16,43	7,65	12,95
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustsõstra-mannavaht piimaga	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Pannkoogid	100,00	385,00	52,87	20,10	13,53
	Keedis	50,00	83,83	21,17	0,00	0,09
	Keefir (PRIA)	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Kokku:		1390,43	229,35	45,01	43,93
Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Marjakeedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Lõunasöök	Kreemine kanapasta tomatite ja parmesaniga	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
	Värske salat (rooma salat, ruccola, tomat)	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Tomatikaste basiilikuga	50,00	23,90	3,34	1,16	0,41
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Marjakook	100,00	385,00	52,87	20,10	8,12
	Marjajook	150,00	77,79	23,79	0,15	0,40
	Kokku:		1434,74	207,94	55,40	41,05
			1425,95	207,23	44,66	44,01

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV