

Lasteaed 27.05-31.05.2024

		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Marjad	30,00	12,40	3,09	0,06	0,15
	Puuviljatee	200,00	98,20	24,20	0,00	0,32
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Riis, aurutatud	120,00	156,00	34,56	0,30	3,55
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Jogurtismuuti	150,00	138,00	25,30	2,70	3,82
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200,00	217,00	28,00	8,48	8,12
	Sepik kalavõidega	45,00	91,40	17,30	1,17	4,19
	Kokku:		1322,50	226,81	29,82	43,55
Teisipäev						
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Hapukoor	30,00	17,50	4,65	0,12	0,33
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Karamellpuding toormoosiga	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Munapuder	100,00	159,00	17,97	12,00	8,85
	Võisepik	30,00	105,00	12,30	5,47	1,92
	Keefir (PRIA)	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Kokku:		1329,40	163,74	57,13	45,20
Kolmapäev						
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	Keedis	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Must tee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Kiivi	100,00	57,70	13,40	0,60	0,88
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	224,23	23,77	13,53	10,96
	Kartulipüree	180,00	162,72	26,10	4,27	4,23
	Kodujuustukaste	30,00	19,70	1,12	0,65	2,44
	Kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Ahju-köögiviljad	150,00	143,00	29,00	8,77	2,82
	Jogurtikaste tilliga	30,00	16,60	1,69	0,66	1,04
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		1346,85	215,49	37,95	41,42
Neljapäev	EESTI / Head isu!					
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
	Keedis	30,00	17,50	4,38	0,09	0,24
	Kummeli tee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	26,80	6,40	0,20	1,00
Lõunasöök	Värskkekapsa supp loomaliha	250,00	255,00	27,60	11,90	13,60
	Kamavaht marjadega	70,00	233,80	26,74	8,16	3,26
	Seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
Õhtuode	Mulgipuder	150,00	234,64	27,53	9,91	10,62
	Hapukoore-tillikaste	40,00	64,00	1,13	6,17	0,98
	Õunajook	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
	Kokku:		1284,84	175,78	46,30	42,55
Reede						
Hommikusöök	Puuviljamüsli	50,00	206,00	30,90	7,29	5,18
	Maitsestatud jogurt	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Lõunasöök	Pasta hakklhaga	250,00	513,00	40,00	20,50	23,10
	Tomatikaste	50,00	23,90	3,34	1,16	0,41
	Porgandi-suvikõrvitsa salat	50,00	48,30	4,56	3,07	1,47
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Sõrnikud	100,00	296,00	45,30	5,47	12,40
	Keedis	30,00	55,40	14,10	0,09	0,24
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		1500,70	193,92	44,94	55,52
			1356,86	195,15	43,23	45,65

PRIA KOOLUPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV