

Lasteaed 13.05-17.05.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste	140,00	288,40	22,94	13,94	13,24
	Tatar	120,00	95,83	3,17	0,34	1,89
	Kapsasalat röstitud päevaliliseemnetega	50,00	54,20	5,84	3,93	1,68
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Marjasmuuti	150,00	129,00	23,50	2,61	3,74
Õhtuode	Kodujuustusalat (kurk, redis)	120,00	177,90	27,64	8,85	6,94
	Võiseplik	30,00	105,00	12,30	5,47	1,92
	Õunajook	150,00	61,95	15,45	0,00	0,38
	Kokku:		1320,48	189,02	45,57	44,92

Teisipäev	HOLLAND / Eet smakelijk!	Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Marjad	30,00	17,50	4,65	0,12	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Lõunasöök	Hollandi hernesupp	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vlaflip -Hollandi magustoit vaniljekreemi,	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Lasagne	140,00	319,83	31,65	17,86	10,98
	Tomatisalat	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kaeraseplik	20,00	47,00	8,62	0,82	1,92
	Kokku:		1356,25	190,72	46,67	35,87

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	306,00	43,50	10,30	12,50
	Toormoos	30,00	44,70	11,00	0,17	0,21
	Tee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Lõunasöök	Ahjukana	70,00	138,00	1,19	13,13	13,40
	Kartulipüree	120,00	62,74	14,88	0,17	1,56
	Soe valge kaste	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Porgandi-suvikõrvitsa-kurgi salat	50,00	63,20	5,44	2,53	0,90
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200,00	252,00	41,30	5,85	9,19
	Sepik juustuga	50,00	102,00	15,98	2,63	4,54
	Kokku:		1249,51	187,58	39,90	46,73

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Vanilli kohupiimakreem	100,00	143,49	11,11	9,58	8,97
	Keedis	20,00	53,93	10,20	0,94	2,02
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Vahepala	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	12,35
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht kisseliga	160,00	305,00	45,00	8,70	8,44
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Tatra-peekoniroog	150,00	358,00	34,50	8,40	13,90
	Jogurti-ürdikaste	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1372,92	175,79	48,01	54,81

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00	349,00	59,60	7,51	11,90
	Keedis	30,00	56,50	14,10	0,03	0,09
	Puuviljatee	100,00	60,00	14,95	0,00	0,00
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Koorene lõhepasta porrulaugu ja tilliga	200,00	344,04	37,04	8,82	11,61
	Kodujuust (PRIA)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Kapsa-kurgi salat	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Einenvõileib	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
	Marjajook	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Kokku:		1399,20	219,12	33,93	40,50
			1339,67	192,45	42,82	44,57

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV