

Taimetoit 10.01-14.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine köögiviljakaste läätsedega	150,00	307,13	29,49	17,09	11,23
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirniasalat kreekapähklitega	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Ahjuporgand	50,00	15,25	3,63	0,05	0,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		720,57	107,98	24,34	25,64

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud brokoli-lillkapsas-porgand	150,00	198,34	8,95	15,89	8,80
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	22,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Koorekaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-kurgisalat porruga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalika-porgandisalat	50,00	32,10	6,20	2,50	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		737,30	107,64	24,41	25,31

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp aedviljadega	320,00	206,12	20,53	12,67	11,06
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem sõstrakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		728,62	107,96	23,96	24,53

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenerisoto	300,00	443,23	61,32	16,23	14,88
	Koorekaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		724,03	108,31	24,07	24,83

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja kotlet	80,00	227,11	17,03	13,09	10,90
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-redisesalat	50,00	48,20	4,27	3,05	1,64
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		722,40	107,93	23,94	25,50

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Taimetoit 17.01-21.01.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane oapada	160,00	274,10	23,20	15,52	11,02
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	37,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		721,17	107,96	24,09	24,80

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroorog aedviljaseguga	300,00	402,32	51,23	14,12	14,92
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		744,42	107,96	25,33	27,95

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seeneseljanka	320,00	205,30	24,75	10,92	11,72
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasikamannavaht piimaga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		725,90	107,97	24,40	25,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsakotlet	80,00	209,12	1,20	17,02	8,56
	Kartuli-porgandipüree	100,00	61,57	12,90	0,63	1,89
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	100,00	180,00	39,00	0,53	5,93
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		727,29	108,39	24,43	25,98

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõõgiviljajagulašš	150,00	305,60	17,02	11,86	4,56
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Punasekapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		722,79	107,16	24,11	25,88

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Taimetoit 24.01-28.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatrarooig köögiviljadega	300,00	398,25	55,32	13,97	13,00
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Punasekapsasalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värskekapsa-porrusalat tilliga	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		741,25	108,48	25,79	25,20

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis	160,00	310,23	24,49	16,70	13,06
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjususvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		732,83	107,74	23,91	25,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	350,00	285,60	23,94	15,68	14,28
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-jogurtisupp röstitud kaerahelvestega	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,21
	Kokku:		813,60	108,94	27,38	29,44

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne-risotto porruga	300,00	456,32	54,23	18,98	12,32
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Hiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		760,92	108,08	25,32	25,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljapikkpoiss	80,00	312,56	23,01	20,31	12,03
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	22,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	100,00	114,00	26,14	0,23	2,21
	Koorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		860,62	120,60	27,04	32,08

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.