

10.06. – 14.06.2019.

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	KALORAAZ KOKKU
E	Seitsmeviljapuder 200g, marjad 20g, kakao 150g, pirn 60g (PRIA)	Ühepajatoit sealihaga 200 g, peedisalat 50g, leib 20g marjasmuuti 150g	Piima-nuudlisupp 200g, sepik võidega 45g	Energia 1379kcal, rasvad 47,6g, valgud 48,8g, süsivesikud 181,3g
T	Kaerahelbepuder 200g, moos 20g, piim 200g (PRIA) porgand 60g (PRIA)	Guljašši supp lihaga 250g, kissell vahukoorega 150g, leib 30g	Ahjuköögiviljad 130g, sepik 15g, banaan 40g, maitsevesi 250g	Energia 1402kcal, rasvad 47,9g, valgud 48,1g, süsivesikud 200,2g
K	Nisuhelbepuder 200g, moos 20g, tee 180g, kapsas 50g (PRIA)	Pasta hakklihaga kartuli-porgandipüree 180g, kapsa-kurgisalat 50g, keefir (PRIA) 150g, rukkileib 20g	Tatra-singiroog 130g, värsked kurgisalat 20g, maitsevesi 200g	Energia 1380kcal, rasvad 43,1g, valgud 47,2g , süsivesikud 186,5g
N	Maisimannapuder võiga 200/10g, tee 180g, õun 70g (PRIA)	Kalasupp 250g, jogurti-kakaokreem moosiga 150g, rukkileib 30g,	Riisiroog kanalihaga 120g, värsked köögiviljad 40g, piim (PRIA) 180g,	Energia 1395kcal, rasvad 45,3g, valgud 48,6g, süsivesikud 200,2g
R	Hirsipuder võiga 200/10g, piim 180g (PRIA), melon 70g	Värviline hakklihakaste 120g, täisterapasta 120g, värsked kapsa- rohelinehernesalat 50g, leib 20g, kamajook 150g,	Köögiviljapüreesupp sulatatud juustuga 200g, terasepik 20g	Energia 1410kcal, rasvad 50,1g, valgud 48,2g, süsivesikud 208,1g