

#3HAY!

Reemimuna 20.04 - 02.05.2025

#3H4Q1

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	60,00	41,70	2,72	2,09	3,12
Taimetoit	Koorene kõõgiviljakaste peterselliiga (G, L)	60,00	64,41	5,76	3,88	2,00
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkleiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		638,06	99,44	20,22	21,77
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Burkundia pada (G)	60,00	66,30	3,74	3,90	3,65
Taimetoit	Ratatouille (tomatine kõõgiviljahautis)	60,00	45,30	2,96	3,15	0,72
	Kartul, aurutatud	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Miniporgandid, aurutatud	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaaqi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkleiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		658,82	99,55	22,64	19,57
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	125,00	97,50	8,66	4,23	5,51
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	125,00	46,60	7,39	1,06	1,16
	Marijakeeks (G, L, M)	50,00	9,59	19,20	9,59	2,75
	Mangokreem kookoshelvestega (L)	100,00	156,00	8,74	10,80	4,99
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahlajook (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkleiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		537,92	88,25	28,79	22,14
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Taimetoit						
	</					