

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunilihagulašš (G, L)	75,00	82,60	7,05	3,04	7,19
Taimetoit	Seenegulašš (mahe) (G, L)	75,00	46,75	4,09	3,14	1,24
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>651,24</b>	<b>109,04</b>	<b>15,24</b>	<b>26,75</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	150,00	116,29	8,56	7,07	5,28
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadeqa (mahe)	150,00	124,91	18,33	4,80	3,78
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marjamannavaht (G)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	100,00	90,32	18,12	1,59	1,54
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	<b>Kokku:</b>		<b>637,14</b>	<b>104,05</b>	<b>18,75</b>	<b>18,65</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjusküpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT) (mahe)	50,00	61,79	4,80	4,14	1,58
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe koorekaste peterselliga (L)	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>840,10</b>	<b>103,86</b>	<b>33,99</b>	<b>35,04</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	150,00	117,00	10,39	5,08	6,61
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaqa (mahe)	150,00	147,59	21,78	5,68	4,04
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	100,00	138,00	15,90	6,43	3,85
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>811,81</b>	<b>113,92</b>	<b>28,52</b>	<b>26,01</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta segahakklihaga (G)	150,00	232,50	34,05	5,36	11,27
Taimetoit	Pasta kikerherneste ja juustuga (G, L)	150,00	257,94	37,74	9,84	7,91
	Ahiukõõgiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>910,23</b>	<b>131,46</b>	<b>33,07</b>	<b>29,46</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

			<b>770,11</b>	<b>112,47</b>	<b>25,91</b>	<b>27,18</b>
--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Taavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPÄEVA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV