

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	75,00	52,13	3,39	2,61	3,89
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L) (mahe)	75,00	80,51	7,21	4,85	2,50
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,88
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-manqosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	50,00	23,94	5,17	0,17	1,46
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Jogjogurt 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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>760,81</b>	<b>119,77</b>	<b>22,05</b>	<b>26,56</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanaliha-kapsapada riisiqa	75,00	62,88	6,35	1,31	5,88
Taimetoit	Kikerhernekarri (L) (mahe)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	50,00	12,61	2,37	0,18	0,77
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Jogjogurt 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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>738,99</b>	<b>119,01</b>	<b>20,06</b>	<b>25,39</b>

Kolmapäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	150,00	225,08	25,29	9,44	12,99
Taimetoit	Taimne hernesupp (G) (mahe)	150,00	137,02	25,66	2,29	6,77
	Pannkook keedisega (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Jogjogurt 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
	Kapsas	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>933,52</b>	<b>134,73</b>	<b>30,26</b>	<b>35,56</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauaga (G, L, PT)	75,00	102,00	2,33	4,98	11,87
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaaga (L) (mahe)	75,00	69,63	9,83	2,09	2,31
	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
	Rooskapsas, röstitud	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	50,00	22,01	4,89	0,30	0,78
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,56
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Jogjogurt 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	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>849,43</b>	<b>109,17</b>	<b>32,23</b>	<b>32,14</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex ahjupasta seghakklihaaga (G)	150,00	252,00	31,50	7,67	11,54
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadeqa (mahe)	150,00	171,24	30,26	4,86	2,84
	Ahjuköögiviljad (mahe)	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	50,00	15,04	2,72	0,18	1,17
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Jogjogurt 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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>854,70</b>	<b>129,11</b>	<b>26,84</b>	<b>25,11</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>827,49</b>	<b>122,36</b>	<b>26,29</b>	<b>28,95</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPÄEVA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV