

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	75,00	85,50	6,26	4,43	4,65
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes (mahe)	75,00	34,88	4,80	1,20	0,89
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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)	50,00	8,45	1,83	0,08	0,43
	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 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
	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
	Kokku:		786,17	131,36	19,61	25,23

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	150,00	121,20	7,75	6,61	7,14
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	150,00	96,60	10,80	4,70	1,56
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	100,00	175,00	30,80	4,63	2,25
	Mango-jogurtikreem (L)	100,00	124,00	13,10	6,89	2,48
	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
	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	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		756,14	103,25	27,96	20,81

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikppoiss (G, PT)	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikppoiss (PT) (mahe)	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe röösaakoorekaste tilliga (G,L)	100,00	147,00	8,74	10,90	3,07
	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	50,00	22,51	4,99	0,30	0,80
	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 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
	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
	Kokku:		806,80	103,76	33,09	25,84

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp	150,00	117,96	3,61	2,99	18,72
Taimetoit	Aedvilja-riisisupp (mahe)	150,00	112,00	13,00	4,97	2,50
	Kakaajogurt kirssidega (L)	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Muffin (G, L)	60,00	152,00	23,50	4,35	3,24
	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
	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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		645,38	89,36	16,55	32,59

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakkliharoog	150,00	175,00	14,90	9,16	7,36
Taimetoit	Baklažaanivorm mozzarellaga (L)	150,00	103,00	10,50	3,88	4,65
	Ahiuköögiviljad (mahe)	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	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	50,00	26,66	5,84	0,15	1,53
	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 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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		823,05	105,75	34,33	24,96

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

			763,51	106,70	26,31	25,88
--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV