

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	50,00	19,24	3,88	0,15	1,43
	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
	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:		809,88	123,93	25,08	28,76

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	150,00	161,48	14,68	10,64	4,44
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	150,00	140,44	15,46	8,39	3,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivakreem (G)	100,00	158,00	35,10	0,42	2,49
	Mustikajogurt (L)	100,00	88,50	14,90	1,99	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
	Õun (mahe)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		776,36	118,91	26,66	19,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G) (mahe)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-porgandisalat (mahe)	50,00	21,60	3,05	0,57	0,43
	Peet, kaalikas, mais	50,00	27,25	6,15	0,28	0,97
	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
	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
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		837,11	122,82	27,20	30,05

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	150,00	227,60	4,28	14,15	21,06
Taimetoit	Spinati püreesupp kartuli ja keedumunaga (L) (mahe)	150,00	84,84	4,30	5,60	3,66
	Mustasõstra mannavahat piimaga (G, L)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Maasikajogurt (L)	100,00	79,90	12,30	2,17	2,62
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		677,04	79,73	24,38	34,55

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakkliha	75,00	91,63	5,05	5,95	3,26
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,25	12,33	2,63	5,09
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand, tomat, porrulauk	50,00	13,05	3,09	0,12	0,50
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		946,92	128,08	35,52	27,78

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

809,46 114,69 27,77 28,15

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV