

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karikaste (L)	75,00	371,25	2,28	6,85	4,51
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	75,00	59,75	4,81	2,86	1,98
	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	100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	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 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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		1090,64	127,90	23,77	26,17
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	150,00	104,88	6,90	6,30	4,12
Taimetoit	Peedipüreesupp tšüumiani ja kikerhernestega	150,00	106,20	13,20	2,86	4,31
	Hapukoer 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	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kokku:		731,63	103,14	25,75	19,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	80,00	137,44	4,94	8,16	10,38
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	100,00	66,40	8,78	2,14	1,93
	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	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Soe röösaakoorekaste tilliga (G, L)	50,00	73,50	4,37	5,45	1,54
	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 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)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		797,07	102,26	31,75	29,39
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	150,00	82,08	9,31	2,38	4,85
Taimetoit	Kuskussi-köögiviljasupp (G)	150,00	75,60	12,36	1,76	1,87
	Maisimannakreem mustõstrakisselliga (L)	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustika panna cotta (L)	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
	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	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		628,90	106,72	13,86	17,87
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	75,00	144,75	4,02	9,90	9,75
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)	80,00	100,32	8,69	4,75	4,75
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	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
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		907,95	116,83	37,33	31,83
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		831,24	111,37	26,49	25,05

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergeenide kohta küsi köögi-personalilt

Menüü on koostatud lähtudes III vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Tähtsised menüüs