

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tatraroo kanalih ja porgandiga	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
	Jogurtikaste tilliga	100,00	40,60	5,10	0,50	3,80
	Peedi-õunasalat, sidrunimahla	100,00	47,60	9,67	0,07	0,92
	Porgand, paprika, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		650,85	102,14	15,22	29,83
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-nuudlisupp (G)	250,00	284,00	27,20	11,40	15,80
	Riisivaht rabarberikisselliga (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		717,34	110,09	19,91	24,17
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealihahautis (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100,00	54,60	10,76	0,44	4,22
	Salatisegu, mais, redis	100,00	33,50	4,81	0,54	1,41
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		813,53	117,37	27,67	25,23
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp aedviljadega	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Vanillipuding marjapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		579,10	78,47	17,84	23,49
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalapada (L)	140,00	119,00	6,44	6,30	7,96
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Porgandi-virsikusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	46,80	6,48	1,48	3,10
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		756,23	109,84	24,56	26,33
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			703,41	103,58	21,04	25,81

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele