

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	250,00	331,00	41,00	10,70	15,40
	Külm jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Porgandi- kapsasalat	120,00	54,03	10,86	1,44	1,09
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		692,51	98,04	22,55	26,15
Teespäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellpuding maasikamoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		590,48	86,15	17,34	23,50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	237,00	16,30	13,60	11,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat marineeritud kurgiga	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
	Spinat, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		748,10	104,42	25,00	26,74
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		719,12	90,78	26,20	27,46
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
	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
	Hiina kapsa-kurgisalat	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		767,95	98,53	28,02	26,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			703,63	95,58	23,82	26,12

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele