

|                               |                                               | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Esmaspäev</b>              |                                               |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Sinepine sealihakaste (G, L)                  | 140,00   | 184,57        | 4,22           | 12,65        | 13,64        |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)                       | 70,00    | 120,10        | 24,96          | 0,94         | 3,97         |
|                               | Tatar, aurutatud                              | 100,00   | 88,00         | 16,86          | 0,62         | 3,02         |
|                               | Kapsa-kurgisalat tilliga                      | 125,00   | 25,15         | 5,95           | 0,08         | 1,23         |
|                               | Porgand, roheline hernes, porrulauk           | 125,00   | 65,51         | 14,13          | 0,50         | 4,04         |
|                               | Salatikaste                                   | 10,00    | 64,38         | 0,20           | 7,06         | 0,02         |
|                               | Seemnesegu                                    | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                 |          | <b>810,21</b> | <b>107,86</b>  | <b>30,59</b> | <b>33,72</b> |
| <b>Teisipäev</b>              |                                               |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Peedisupp punase kapsa ja hakklihaga          | 250,00   | 269,14        | 24,46          | 17,74        | 7,40         |
|                               | Hapukoor R 10% (L)                            | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|                               | Maasikapuding (L)                             | 160,00   | 218,00        | 25,50          | 9,99         | 6,45         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)           | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)        | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Redis (PRIA)                                  | 100,00   | 14,90         | 3,50           | 0,10         | 0,80         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                 |          | <b>685,28</b> | <b>86,07</b>   | <b>32,03</b> | <b>19,84</b> |
| <b>Kolmapäev</b>              |                                               |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Tomatine kanakaste (G)                        | 140,00   | 108,00        | 6,86           | 5,56         | 6,71         |
|                               | Kartul, aurutatud                             | 100,00   | 72,50         | 15,50          | 0,10         | 1,90         |
|                               | Riis, aurutatud                               | 100,00   | 129,00        | 28,70          | 0,27         | 2,50         |
|                               | Porgandi-ananassi salat                       | 100,00   | 49,50         | 7,62           | 2,12         | 1,26         |
|                               | Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)      | 100,00   | 59,68         | 11,41          | 0,48         | 3,71         |
|                               | Salatikaste                                   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                 |          | <b>683,21</b> | <b>111,12</b>  | <b>18,39</b> | <b>22,22</b> |
| <b>Neljapäev</b>              |                                               |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Koorene kalasupp spinati ja keedumunaga (L)   | 250,00   | 206,99        | 13,51          | 10,94        | 14,56        |
|                               | Rabarberi-rukkijahukreem piimaga (G, L)       | 160,00   | 78,80         | 13,30          | 1,41         | 2,40         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                 |          | <b>465,91</b> | <b>66,69</b>   | <b>13,75</b> | <b>21,85</b> |
| <b>Reede</b>                  |                                               |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Värskekapsahautis seahakkliha ja porganditega | 140,00   | 162,00        | 6,05           | 12,10        | 5,85         |
|                               | Kartul, aurutatud                             | 100,00   | 72,50         | 15,50          | 0,10         | 1,90         |
|                               | Kuskuss, aurutatud (G)                        | 100,00   | 134,00        | 27,20          | 0,72         | 4,13         |
|                               | Peedi-küüslaugusalat                          | 125,00   | 52,25         | 11,99          | 0,25         | 2,14         |
|                               | Redis, lehtsalat, roheline sibul              | 100,00   | 22,40         | 2,43           | 0,29         | 1,62         |
|                               | Salatikaste                                   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu                                    | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                 |          | <b>729,76</b> | <b>100,58</b>  | <b>25,73</b> | <b>23,76</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                                               |          | <b>674,87</b> | <b>94,46</b>   | <b>24,10</b> | <b>24,28</b> |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele