

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40
	Bulgur, aurutatud (G)	70,00	110,00	21,00	0,71
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44
	Peedi-õunasalat sidrunimahlaga	100,00	47,60	9,67	0,07
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	100,00	29,16	6,52	0,17
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>731,05</b>	<b>95,98</b>	<b>28,05</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	154,00	10,30	7,12
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10
	<b>Kokku:</b>		<b>565,86</b>	<b>80,92</b>	<b>17,14</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kanapada värviliste köögiviljade ja ananassiga	140,00	127,00	12,70	4,80
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	125,00	30,50	3,95	1,35
	Porgand, punane kapsas, redis	125,00	32,90	5,10	0,21
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>722,17</b>	<b>101,81</b>	<b>26,03</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250,00	247,00	17,80	13,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20
	<b>Kokku:</b>		<b>733,82</b>	<b>89,18</b>	<b>29,10</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13
	Külm jogurtikaste murulauuga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95
	Kapsa-porgandisalat	120,00	54,03	10,86	1,44
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>729,22</b>	<b>103,11</b>	<b>27,92</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>696,42</b>	<b>94,20</b>	<b>25,65</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

<b>Valgud, g</b>
8,98
3,63
2,12
0,92
1,73
0,02
4,23
3,58
0,00
<b>25,20</b>
<b>Valgud, g</b>
11,20
0,90
5,91
3,58
1,20
<b>22,79</b>
<b>Valgud, g</b>
7,15
1,36
2,50
1,50
1,16
0,05
4,23
3,58
0,30
<b>21,82</b>
<b>Valgud, g</b>
12,4
0,90
7,57
3,58
0,50
<b>24,95</b>
<b>Valgud, g</b>
13,95
1,90
1,05
1,09
2,63
0,02
4,23
3,58
0,00
<b>28,44</b>
<b>24,64</b>