

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		770,53	101,34	30,32	33,08
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		567,78	72,48	25,29	19,14
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihist (G, PT)	50,00	67,10	3,17	2,86	6,80
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	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
	Kokku:		717,57	106,85	22,91	25,72
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		555,47	88,65	14,12	23,21
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis seahakkliha ja porganditega	140,00	162,00	6,05	12,10	5,85
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	125,00	57,31	12,80	0,87	2,20
	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	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		711,35	104,39	26,02	22,57
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			664,54	94,74	23,73	24,75

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele