

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16			
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97			
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59			
	Kapsa-porrulaugusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26			
	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			
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00			
		Kokku:		738,41	111,46	26,79	25,40		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10		
		Marja-odravaht piimaga (G,L)	160,00	142,00	25,20	2,53	3,92		
		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:		494,34	76,69	12,38	19,80	
		Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
			Lõunasöök	Tomatine kalakaste prantsuse ürtidega	140,00	131,00	5,97	8,27	7,10
				Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
				Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
Hiina kapsa salat roheliste hernestega				100,00	54,60	10,76	0,44	4,22	
Peet, mais, redis	100,00			53,22	11,40	0,70	2,12		
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			39,98	11,94	0,00	0,30		
	Kokku:			683,96	100,80	22,63	25,17		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81		
		Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		
		Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	160,00	263,00	37,20	9,50	6,79		
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00						
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		
		Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10		
			Kokku:		638,25	92,60	21,90	18,18	
		Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
			Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	134,00	6,63	7,65	7,81
				Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
Bulgur, keedetud				70,00	110,00	21,00	0,71	3,63	
Kodujuust (PRIA) (L)	25,00			25,75	0,63	1,10	3,33		
Peedi-õuna-mustjuuresalat hapukoorega (L)	100,00			91,50	9,82	4,47	1,05		
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:		778,43	102,49	28,73	27,28			
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			666,68	96,81	22,49	23,16			

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele