

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Tomatine kanalihakaste	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
	Kapsa-õunasalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Teisipäev						
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	160,00	213,00	38,70	4,87	3,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	Kokku:		577,90	86,82	16,77	19,40
Kolmapäev						
Lõunasöök	Koorene kalakaste tilliga (L)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
	Kartuli-porgandipüree (L)	80,00	89,30	13,70	2,62	2,32
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat värskel kurgiga	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Paprika, kapsas, redis	100,00	27,20	4,64	0,20	0,73
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		701,35	95,69	25,69	23,77
Neljapäev						
Lõunasöök	Kanasupp kookosioogi ja riisiga	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Maasika mannavahvt piimaga (G,L)	160,00	123,00	23,90	1,44	2,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		535,40	72,82	18,44	17,09
Reede						
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklühaga (L,G)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Hapukoorekaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		741,50	106,25	29,20	22,03
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			643,28	91,83	21,55	21,10

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele