

|                               |                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Esmaspäev</b>              |                                                  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Tatraroog kanaliha ja porgandiga                 | 250,00   | 285,00        | 41,20          | 4,67         | 16,40        |
|                               | Jogurtikaste tilliga                             | 100,00   | 40,60         | 5,10           | 0,50         | 3,80         |
|                               | Peedi-õunasalat, sidrunimahaga                   | 100,00   | 47,60         | 9,67           | 0,07         | 0,92         |
|                               | 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         |
|                               | Pirn (PRIA)                                      | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00         | 0,30         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                    |          | <b>650,85</b> | <b>102,14</b>  | <b>15,22</b> | <b>29,83</b> |
| <b>Teisipäev</b>              |                                                  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Hakkliha-nuudlisupp (G)                          | 250,00   | 284,00        | 27,20          | 11,40        | 15,80        |
|                               | Riisivaht rabarberikisselliga (L)                | 160,00   | 280,00        | 49,30          | 7,41         | 3,59         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                    |          | <b>717,34</b> | <b>110,09</b>  | <b>19,91</b> | <b>24,17</b> |
| <b>Kolmapäev</b>              |                                                  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Koorene sealihahautis (L)                        | 140,00   | 199,00        | 15,70          | 10,30        | 8,68         |
|                               | Ahjukartulid                                     | 70,00    | 101,00        | 16,30          | 2,91         | 1,99         |
|                               | Riis, aurutatud                                  | 100,00   | 129,00        | 28,70          | 0,27         | 2,50         |
|                               | Hiina kapsa salat roheliste hernestega           | 100,00   | 54,60         | 10,76          | 0,44         | 4,22         |
|                               | Salatisegu, mais, redis                          | 100,00   | 33,50         | 4,81           | 0,54         | 1,41         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                    |          | <b>813,53</b> | <b>117,37</b>  | <b>27,67</b> | <b>25,23</b> |
| <b>Neljapäev</b>              |                                                  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Kanasupp aedviljadega                            | 250,00   | 235,00        | 11,10          | 13,30        | 15,00        |
|                               | Vanillipuding marjapüreega (L)                   | 160,00   | 188,60        | 35,62          | 3,34         | 4,32         |
|                               | 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         | 5,60           | 0,20         | 0,60         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                    |          | <b>579,10</b> | <b>78,47</b>   | <b>17,84</b> | <b>23,49</b> |
| <b>Reede</b>                  |                                                  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Tomatine kalapada (L)                            | 140,00   | 119,00        | 6,44           | 6,30         | 7,96         |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)                          | 100,00   | 172,00        | 32,70          | 1,34         | 5,68         |
|                               | Kartul, aurutatud                                | 100,00   | 72,50         | 15,50          | 0,10         | 1,90         |
|                               | Porgandi-virsikusalat                            | 100,00   | 49,50         | 7,62           | 2,12         | 1,26         |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>                                    |          | <b>756,23</b> | <b>109,84</b>  | <b>24,56</b> | <b>26,33</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                                                  |          | <b>703,41</b> | <b>103,58</b>  | <b>21,04</b> | <b>25,81</b> |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele