

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Koorene kana-porrुकaste (G.L)	140,00	169,00	6,35	12,50	7,45
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Porgand, hernes, lillkapsas	100,00	48,90	6,97	0,35	2,81
	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:		771,70	109,34	24,60	25,81
Teisipäev						
Lõunasöök	Kalkunisupp pastaga (G)	250,00	211,00	30,70	1,61	16,70
	Pasha kohupiimakreem (G.L)	160,00	308,00	35,40	14,80	8,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		684,30	99,86	17,61	30,58
Kolmapäev						
Lõunasöök	Sealiha magushapus kastmes	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Riis, aurutatud (G)	80,00	108,00	21,80	0,58	3,30
	Ahjukartulid ürtidega	100,00	103,00	19,38	1,25	2,54
	Porgandi-mangosalat	125,00	55,00	8,35	1,35	0,75
	Valge redis, mais, punane kapsas	125,00	27,50	4,28	0,13	1,19
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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:		718,10	108,04	20,55	28,49
Neljapäev						
Lõunasöök	Lõhesupp lillkapsa ja brokkoliga	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem rabarberikisselliga (L)	160,00	163,00	24,20	6,27	1,94
	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:		564,40	70,82	22,17	19,47
Reede						
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	140,00	97,60	5,36	4,87	6,92
	Bulgur, aurutatud (G)	80,00	125,00	24,00	0,81	4,15
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Kapsa salat paprikaga	125,00	38,38	6,65	0,25	1,20
	Kaalikas, nuikapsas, mais	125,00	54,80	9,20	0,70	1,47
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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:		668,08	94,71	19,89	24,04
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		681,32	96,55	20,97	25,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele