

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Koorene lihapada aedviljadega (L, G)	140,00	188,00	6,44	13,50	9,38
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Taisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	22,90	0,94	3,97
	Kapsa-valge redisesalat tilliga	125,00	31,70	5,31	0,24	0,91
	Porgand, peet, hernes	100,00	33,50	4,75	0,24	1,58
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		695,32	94,09	22,65	23,86
Teisipäev						
Lõunasöök	Kana-spinatisupp	250,00	183,00	12,80	8,44	12,40
	Maasika-mannakreem piimaga (L, G)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		527,12	86,08	11,28	20,69
Kolmapäev						
Lõunasöök	Kalahautis porrulauguga	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	103,00	20,20	1,18	2,01
	Hiina kapsa-maisi-mandariinisalat mahlaga	125,00	55,40	10,10	0,56	1,49
	Redis, kaalikas, porgand	125,00	45,70	8,10	0,18	1,24
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		719,35	100,69	22,68	24,09
Neljapäev						
Lõunasöök	Varajase kapsa supp	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		694,62	86,28	29,40	21,83
Reede						
Lõunasöök	Koorene kanapasta (L,G)	250,00	371,00	50,70	11,50	13,80
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Tomatikaste (L)	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Värske kapsa redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Jääsalat, mais, peet	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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
	Kokku:		771,47	116,68	22,75	23,20
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			681,58	96,76	21,75	22,73

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele