

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	250,00	331,00	41,00	10,70	15,40
	Külm jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Porgandi- kapsasalat	120,00	54,03	10,86	1,44	1,09
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		692,51	98,04	22,55	26,15
Teisipäev						
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellpuding maasikamoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		590,48	86,15	17,34	23,50
Kolmapäev						
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	237,00	16,30	13,60	11,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat marineeritud kurgiga	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
	Spinat, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		748,10	104,42	25,00	26,74
Neljapäev						
Lõunasöök	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	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:		719,12	90,78	26,20	27,46
Reede						
Lõunasöök	Kodune hakkliahakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
	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
	Hiina kapsa-kurgisalat	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		767,95	98,53	28,02	26,76
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		703,63	95,58	23,82	26,12

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjonttoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele