

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapup kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
	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:		830,50	120,27	24,58	31,84
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
Vastlapäev	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		804,60	83,52	35,83	31,20
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-ananassisalad	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	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
	Pim (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		699,45	98,89	24,97	24,81
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealiha	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaarika-mustsõstra mannavaht piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		508,60	75,48	15,12	15,12
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja veisehakkliha	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
	Röstitud köögiviljad	150,00	91,20	14,24	1,68	2,52
	Ürdi-joqurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
	Porgand, lillkapsas, šampinjonid peterselliga	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Kodujuust (PRIA) (L)	5,00	5,15	0,13	0,22	0,67
	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:		735,30	109,03	21,10	24,46
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			715,69	97,44	24,32	25,48

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele