

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10		
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07		
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65		
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10		
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79		
	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:			677,45	95,94	21,20	26,08	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48	
		Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57	
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13	
		Kokku:			628,80	83,49	18,73	31,12
	Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G, M, PT)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
			Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
			Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Soe koorekaste (G, L)			50,00	72,2	4,3	5,22	1,93	
Hiiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga			100,00	31,20	6,82	1,84	1,28	
Punane kapsas, mais, porrulauk			125,00	52,5	7,65	0,737	2,22	
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		46,40	10,02	0,00	0,30		
Kokku:			690,76	95,04	24,73	25,35		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53	
		Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
		Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63	
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
Kokku:				560,60	81,53	20,88	15,03	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Tex-Mex pasta hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13	
		Ürdised ahjukõõgiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60	
		Hapukoore-ketšupikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44	
		Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60	
		Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89	
		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:				741,50	106,25	29,20	22,03	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			659,82	92,45	22,95	23,92		

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele