

10.01.2020							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoor, piim, või, nisujahu, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		873,50	112,69	30,47	35,19
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp suitsulihaga (G)	Hemed (kuivatatud), odrakruup, suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand (PRIA)		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		714,40	84,90	25,53	30,93
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	5,92
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		655,50	80,71	27,62	20,66
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillikapsas, brokoli, rohelised herved, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	242,00	12,30	13,30	15,10
	Kakaopuding moosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjad	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		575,90	74,10	18,80	25,18
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalkuni-riisiroog	Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune	250,00	300,00	44,70	6,20	13,10
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatud jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur)	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		765,30	102,80	24,75	28,34
		NÄDALA KESKINE KOKKU:		716,92	91,04	25,41	28,06
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			50,79	31,90	15,66
		Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt							
Jooqivesi on igaäpäevast tasuta saadaval kogu päeva jooksul							