

Esmaspäev, 16.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hautatud sealiha köögiviljadega	150 g	8,55	9,56	9,91	164,63
2. Tatrapuder, sömer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Porgandi-apelsini salat	50 g	0,47	3,11	6,14	56,05
4. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast, maisist, porgandist	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
5. Alma piim 2,5%	150 g	5,1	3,75	7,2	85,31
6. Suvemarja tee, suhkur	200 g	0	0	9,85	40,37
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,12	23,2	97,44	718,29

Teisipäev, 17.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp tangudega	300 g	21,66	12,13	33,11	337,37
2. Kama-kohupiimavaht maasika toormoosiga	150 g	14,98	21,4	25,94	366,8
3. Kiivi sektorid	50 g	0,5	0,3	7,1	33,95
4. Eesti rukkileib (Leibur)	25 g	1,98	0,3	10,68	54,66
5. Kodune sepik (Leibur)	15 g	1,46	0,45	6,32	36,04
6. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		47,36	39,58	92,74	942,55

Kolmapäev, 18.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magus-hapu kastmes	150 g	12,26	5,19	7,83	130,64
2. Keedetud kartul	100 g	1,72	2,05	17,31	97,13
3. Sömer riis	50 g	1,2	1,44	14,15	76,35
4. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
5. Värske kapsa-õuna salat	50 g	0,46	0,18	5,35	25,46
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	20 g	1,58	0,24	8,54	43,72
8. Leiburi Saib	20 g	2,26	1,12	8,54	54,7
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: porgand					
10. Taimetoit: juurviljaraguu	250 g	0	0	0	0
		26,9	19,55	75,67	602,33

Neljapäev, 19.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhest ja heigist	300 g	9,18	6,55	12,39	149,32
2. Mustikakissell	200 g	0,16	0,12	29,65	123,32
3. Röstitud kaerahelbed	30 g	3,64	3,83	19,26	129,45
4. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
5. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
6. Leiburi Saib Porgandiga	20 g	1,28	0,2	8,8	43,19
7. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		19,62	14,36	107,1	653,09

Reede, 20.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kūpsetatud kana	100 g	28,51	14,29	0,3	251,04
2. Riisisegu (metsiku riisiga) keedetud	150 g	9,34	4,51	115,07	552,08
3. Soe rōōsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Hiinakapsa - ananassisalad	50 g	0,5	3,05	3,67	45,49
5. Vitamiinisalad (valge peakapsas, õun, melon)	50 g	0,63	2,57	6,42	52,76
6. Aurutatud brokkoli ja lillkapsas	50 g	1,94	0	2,58	18,52
7. Jōhvikajook	200 g	0,17	0,14	19	79,89
8. Alma piim 2,5%	150 g	5,1	3,75	7,2	85,31
9. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		49,28	32,73	170,2	1204,23

Keskmine summa: **33,66** **25,88** **108,63** **824,1**

Toiduportsjon koosneb põhiraast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.
Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.