

Esmaspäev, 02.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pikkpoiss juustuga	75 g	7,13	4,8	4,44	92,07
2. Tatrapuder,sömer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Värske kapsa-redise-paprikasalat	50 g	0,47	1,72	1,92	25,83
6. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
7. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>24,8</b>	<b>23,23</b>	<b>96,47</b>	<b>713,26</b>

Teisipäev, 03.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov veiselihast	125 g	12,22	13,12	8,78	208,06
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
4. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>25,09</b>	<b>21,78</b>	<b>72,48</b>	<b>602,57</b>

Kolmapäev, 04.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Kaalikalõik	50 g	0,35	0,1	3,2	15,49
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>27,88</b>	<b>25,53</b>	<b>86,63</b>	<b>706,95</b>

Neljapäev, 05.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Sömer riis	75 g	1,73	3,7	20,13	124,05
3. Keedetud kartul	75 g	1,29	1,54	12,98	72,85
4. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
5. Porgandi - pirnisalat	50 g	0,41	0,19	5,5	25,95
6. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast,kurgist,frillice salatist	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
7. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
8. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>22,3</b>	<b>32,36</b>	<b>93,83</b>	<b>777,13</b>

Reede, 06.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125 g	10,38	12,39	1,95	165,82
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
5. Banaan	0,5 tk	0,5	0,24	10	45,28
6. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>25,53</b>	<b>24,95</b>	<b>101,13</b>	<b>751,34</b>

Keskmine summa: **25,12**    **25,57**    **90,11**    **710,25**

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