

Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekeste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	40	12	0.34	0.07	2.74	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :	583	21.99	19.06	84.48		

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit						
Taimne bolognesekeste (hakitud sojaga)	120	95	5.13	3.87	10.22	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	120	73	2.31	1.49	12.62	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kapsasalat kõrvitsaga	40	21	0.39	1.46	1.99	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	603	21.41	18.92	89.51		

Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	120	126	8.98	7.26	6.51	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	120	64	1.74	3.41	8.16	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartuli - lillkapsapuder	40	34	0.94	1.57	4.45	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	561	20.26	20.49	76.10		

Lisaroad						
Kanaguljašš	120	145	7.83	7.68	11.22	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	40	34	1.34	1.63	3.08	10

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	230	159	7.37	8.30	14.51	4
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	607	23.60	16.57	91.38		

Lisaroad						
Kalalõu poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kalalõu sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	120	120	8.42	7.59	5.04	2
Röstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	592	20.06	20.42	84.27		

Lisaroad						
Koorene kanakaste	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7

Taimetoit						
Köögiviljarisoto	230	323	5.69	10.15	53.04	

Nädala keskmine : **589 21.46 19.09 85.15**