

Esmaspäev, 16.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125 g	10,27	18,91	3,36	231,69
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Riivitud keedupeet	50 g	0,73	3,73	4,31	55,35
4. Hiinakapsa-paprikasalat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
5. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
6. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
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
9. Taimetoit: Kaalika-porgandipada					
		27,46	35,72	101,49	860,88

Teisipäev, 17.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha köögiviljadega	125 g	12,32	8,53	14,95	191,11
2. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
3. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
4. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Maasika-jogurti smuuti	100 g	1,17	0,72	15,08	73,32
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Taimetoit: juurviljaraguu					
		27,35	24,85	101,12	757,77

Kolmapäev, 18.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhe- ja heigifileest	300 g	10,8	12,91	11,52	211,55
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
6. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		29,28	28,4	84,46	730,45

Neljapäev, 19.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100 g	14,67	10,13	3,29	167,81
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Aedviljatoorsalat (värsked tomat,paprika,hiinakapsas,kurk,mais, till)	50 g	0,5	2,42	2,65	35,37
5. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
6. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
9. Taimetoit: Köögiviljapüreesupp					
		29	26,14	81,66	696,81

Reede, 20.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad sealihaga	260 g	13,02	24,43	21,96	370,64
2. Hapukapsa - porgandisalat	50 g	0,94	0,07	4,06	21,17
3. Värske kapsa-redise-paprikasalat	50 g	0,47	1,72	1,92	25,83
4. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
5. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,25	32,31	92,25	782,23

Keskmine summa: **27,67** **29,48** **92,2** **765,63**

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