

Esmaspäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Pasta carbonara (kanaliha, pasta, porgand, sibul, rööskkoor, riivjuust, toiduõli) (L, G)	250	12,97	17,24	43,96	362
Peakapsas, värsked kurk ja mixlehtsalat	50	2,3	0,47	2,25	32
Kaalika-ananassisalad mahлага	50	0,09	0,32	3,86	18
Leiburi leivatoodete valik (4 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Roheline tee / suhkur	200/8	0	0,1	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Õun ja porgand (PRIA)	100	0,36	0,2	9,9	44
Kokku		19,16	26,11	99,64	676

Teisipäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Frikadellisupp rohelise sibulaga (sea- ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, riis, toiduõli)	250	12,31	9,55	24,87	248
Gefilus jogurt maasikate ja maisihelvestega (L, G)	180/20	4,5/0,2	6/1,6	27/17	172/77
Leiburi leivatoodete valik (4 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Kokku		20,47	24,85	100,66	685

Kolmapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Kalkuniliha magus-hapus kastmes (kalkuniliha, paprika, porgand, sibul, tomat, ananass, toiduõli, tomatipüree)	120	9,54	5,61	7,38	138
Keedetud kartul, tatar, riis	200	3,49/0,6	2/3,6	163/22	105/108
Kapsa-paprika-tillisalad õlikastmega	50	3,85	0,61	6,34	62
Porgandi-apelsinisalad	50	3,88	0,36	3,57	51
Leiburi leivatoodete valik (4 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Õunajook	200	0	0,02	8,18	33
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,2	4,4	53
Arbuus	80	0,3	0,5	7,1	33
Kokku		21,46	20,3	102,5	684

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Kalaseljanka maitserohelisega (valge kala filee, forell, kartul, soolakurk, sibul, porgand, tomatipüree, toiduõli, hapukoor) (L, G)	250	11,54	12,44	14,85	213
Riisipuder maasikamoosiga (pudruriis, piim, või, suhkur) (L)	200/20	7/0	6/0,06	42/8,4	256/34
Leiburi leivatoodete valik (4 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Kokku		22	26,2	97	691

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Pilaff sealihast (sealiha, riis, porgand, sibul, tomatipüree, toiduõli)	250	14,1	15,34	50,54	390
Punapeedi-soolakurgisalat õlikastmega	50	3,81	0,58	4,38	54
Hiinakapsa-tomati-tillisalad	50	3,76	0,28	2,57	45
Leiburi leivatoodete valik (4 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Kirsijook	200	0	0	8,2	33
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Pirn ja värsked kurk (PRIA)	100	0,4	0,4	10,6	47
Kokku		25,51	24,4	109	757

Nädala keskmine		21,7	24,37	101,76	699
------------------------	--	-------------	--------------	---------------	------------

* L – laktoos

* G – gluteen