

Esmaspäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Hakkliha-tomatikaste (sea- ja veisehakkliha, sibul, tomatipüree, hapukoor, nisujahu, toiduõli) (L, G)	120	14,65	10,36	7,59	203
Keedetud tatar	100	0,66	3,66	21,85	108
Keedetud riis, odrakruup	100/100	0,33	2,18	25,67	114
Kaalika-porgandisalat mahlaga	50	0,14	0,36	3,69	17
Kapsa-tomatisalat	50	0,09	0,53	2,92	15
Leiburi leivatoodete valik (5 sorti) (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Puuvilja 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	80	0,29	0,16	7,92	35
<b>Kokku</b>		<b>19,44</b>	<b>24,43</b>	<b>104,69</b>	<b>690</b>

Teisipäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Borš hapukoorega (sealiha, punane peet, kartul, kapsas, porgand, sibul, tomatipüree, toiduõli, hapukoor)	250	10,06	5,72	16,01	177
Vahukoore-riisivaht (riis, piim, vahukoor, suhkur) (L)	200	5,25	5,22	51,6	275
Leiburi leivatoodete valik (5 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,2	4,4	53
Apelsin	50	0,1	0,35	5,65	25
<b>Kokku</b>		<b>18,85</b>	<b>18,87</b>	<b>104,78</b>	<b>664</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Koore-juustu-kanakaste (kanaliha, sibul, röösk-koor, porgand, juust, nisujahu, toiduõli) (L, G)	120	13,32	11,57	3,08	178
Keedetud pasta (G)	100	2,38	3,5	25,03	136
Keedetud sõmer riis, nisutang	100/100	0,33	2,18	25,67	114
Hiinakapsa-paprika-rukolasalat	50	2,33	0,39	7,34	52
Riivitud peet	50	3,07	0,6	4,45	48
Leiburi leivatoodete valik (5 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Apelsinijook	200	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
<b>Kokku</b>		<b>24,87</b>	<b>26,03</b>	<b>105</b>	<b>748</b>

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Tursafilee krõbedas paneeringus (G)	50	9,07	8,49	9,8	155
Keedetud odrakruup	100	1,02	3,04	21,95	109
Keedetud riis, tatar	100/100	0,33	2,18	25,67	114
Hapukoorekaste (hapukoor, nisujahu, toiduõli) (L, G)	50	5,45	0,53	2,28	60
Valge redis ja värske kurk	50	2,24	0,48	1,72	29
Porgandisalat mahlaga	50	0,18	0,38	4,88	23
Leiburi leivatoodete valik (5 sorti) (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Marja tee / suhkur	200/8	0	0,1	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
<b>Kokku</b>		<b>21,73</b>	<b>22,98</b>	<b>105,97</b>	<b>710</b>

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Ahjuviinerid	60	12,3	7,2	1,5	146
Keedetud kartul	100	0,1	1,6	17,1	76
Keedetud tatar, lõuna-eeesti tang	100/100	1,02	3,04	21,95	109
Tomatikaste	50	1,1	0,39	4,04	28
Kapsa-porgandisalat	50	3,83	0,55	2,68	47
Peedi-õunasalat	50	0,78	3,68	22,5	112
Leiburi leivatoodete valik (5 sorti) (G)	50	0,94	4,38	27,12	134
Mustsõstrajook	200	0	0,02	9,18	37
Piim 2,5%, keefir 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Pirn	80	0,32	0,32	8,48	38
<b>Kokku</b>		<b>25,02</b>	<b>20,8</b>	<b>96,43</b>	<b>695</b>

<b>Nädala keskmine</b>		<b>21,98</b>	<b>22,62</b>	<b>103,37</b>	<b>701</b>
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	------------

\* L – laktoos

\* G – gluteen

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokkalt.