

Esmaspäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Hakkliha-köögiviljapastaroog (sea- ja veisehakkliha, pasta, sibul, porgand, roheline hernes, mais, toiduõli) (G)	250	11,91	15,08	40,36	329
Porgandisalat	50	3,88	0,36	3,57	51
Värske kapsas, kurk, paprika, spinat, salatikaste	50	3,78	0,46	2,24	45
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Metsamarja tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	150	3,75	4,95	6,83	81
Õuna ampsud	100	0,36	0,2	9,9	44
Kokku		24,62	25,43	98,01	715

Teisipäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Ahjus küpsetatud kotlet (sea- ja veisehakkliha, riivsa, sibul, muna piim, toiduõli) (L, G)	50	10,17	9,57	6,6	156
Keedetud tatar	100	0,66	3,66	21,85	108
Keedetud riis, hirss (G)	50/50	0,2/0,5	1,2/2	14/11	62/54
Hapukoorekaste (hapukoor, nisujahu, või) (L, G)	50	5,45	0,53	2,28	60
Peedi-õunasalat õlikastmega	50	3,79	0,72	4,33	54
Hiinakapsa-tomatisalat	50	3,76	0,28	2,64	45
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Vaarikajook	200	0	0,02	11,18	45
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,3	4,55	54
Kokku		27,81	24,85	100,54	752

Kolmapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Pidupäeva magustoit					

Nädala keskmine		26,21	25,14	99,27	734
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	------------

* L – laktoos

* G – gluteen

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokalt.