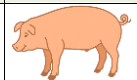
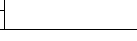




Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)		Valge kala, toiduõli, nisujahu , piim, toidukoor , söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	70.00	51.75	2.23	3.42	2.98
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)		Purustatud tomat, kanaliha, vesi, tomatipasta, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainete segu (vürtsköömen, jahvatatud koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud nelk, kaneel, tsillipipar), söögisool	70.00	42.50	2.93	1.83	3.33
	Taimetoit Tikka Masala kastmes tofu (L)		Purustatud tomat, tofu, vesi, tomatipasta, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainete segu (vürtsköömen, jahvatatud koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud nelk, kaneel, tsillipipar), söögisool	70.00	29.70	2.84	1.27	1.31
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Kurkumiga riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, kurkum	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61
	Peedi-piprajuuresalat (L)		Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor , õun, sidrunimahl, söögisool	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Kõrvits, hernes, kaalikas			100.00	31.81	6.88	0.20	1.88
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemneseegu		Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
			Kokku:		767.51	101.75	31.21	23.75
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lillkapsasupp kanalihaga		Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	100.00	66.40	4.27	3.70	3.73
	Minestrone supp veiseliha (G)		Kartul, porgand, pasta (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar	100.00	84.80	6.70	4.31	4.16
	Taimetoit Valge oasupp lillkapsaga		Kartul, valge uba, porgand, juurseller , mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	100.00	72.10	7.85	3.13	2.11
	Kakaopuding vahukoorega (L)		Piim , maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool, vahukoor	160.00	220.00	24.20	10.70	5.99
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas, valge/punane			100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
			Kokku:		596.64	76.61	22.94	20.77

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontoodete) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I		Sealiha, mugulsibul, porgand, küüslauk, vesi, tüümian, söögisool, must pipar, loorber	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L, PT) valik II		Valge kala, juust, spinat, toiduõli, söögisool, sidrun	50.00	64.30	0.08	3.10	8.94
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)		Kikerhermes, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimahl, söögisool	50.00	68.10	6.63	2.49	2.70
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, piim, või, vesi, söögisool, must pipar	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss (durum nisumanna), vesi, söögisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Jogurti-küüslaukukaste (L)		Maitsestatata jogurt, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50.00	41.65	2.91	2.40	2.07
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat		Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimahl	100.00	24.40	1.82	1.08	1.20
	Porgand, tomat, redis			100.00	24.70	6.06	0.22	0.64
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	0.72	0.54	0.50	0.00
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
Kokku:					615.54	85.17	19.75	27.46
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp		Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsai, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool), till, petersell	100.00	63.86	7.27	2.89	2.96
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega		Valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	73.90	5.12	3.81	4.38
Taimetoit	Tomatine aedoadsupp		Aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell	100.00	102.00	10.40	4.82	3.60
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Pannkook (G, L)		Piim, täisteranisujahu, nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur	100.00	203.00	24.30	8.41	6.42
	Toormoos (VS)		Punased sõstrad, mustad sõstrad, maasikas, suhkur	30.00	40.80	9.29	0.11	0.19
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand			100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Kokku:					666.48	87.81	24.07	22.99

[illegible]