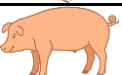




Esmaspäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kreemine veiselihapada (L)		Veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatatud juust , toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	73.50	2.16	4.87	4.95	
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-kõogiviljaleemes		Kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller , küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahl, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	50.30	5.08	1.45	3.47	
Taimetoit	Marokopärane kikerhernepada sidruni ja piparmündiga (G)		Kikerhernesed, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, küüslauk, toiduõli, sidrunikoor, vesi, nisujahu , söögisool, must pipar, piparmünt	70.00	73.40	6.12	2.97	3.20	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumn nisujahu , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32	
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59	
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass, toiduõli	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57	
	Peet, kapsas, rohelistes herved			100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02	
	Seemneseegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	
	Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
Kokku:					832.92	106.53	33.90	27.63	
Teisipäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kentucky kanasupp (G)		Kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, nuudlid , toiduõli, kõogiviljapuljong, karri (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, võrtskõomen, apteegitill, must pipar), sojakaste (vesi, sojauba , sool, suhkur, nisujahu), kookosjook, vesi, sidrun, söögisool	100.00	107.00	9.31	4.50	6.90	
	Guljašš-supp sealihaga		Kartul, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tomatipasta, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	100.00	89.30	4.96	5.33	4.84	
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)		Rohelised herved, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, sidrunimahl, toidukoor , sulatatud juust , loorber, tüümian, petersell, must pipar	100.00	50.60	5.11	1.86	2.49	
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Mangokreem kookoshelvestega (L)		Kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoor , mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur	160.00	249.00	14.00	17.30	7.98	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Kaalikas			100.00	35.60	6.22	0.10	1.10	
Kokku:					682.02	65.43	32.92	28.15	

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)		Kanaliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tsillipulber), söögisool, toiduõli, värsked petersell	50.00	62.00	0.74	1.36	11.80
	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)		Valge kala, nisujahu, riivsa, kanamuna, söögisool, sidrunipipar, toiduõli	50.00	96.80	4.82	4.20	9.72
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)		Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	50.00	62.40	5.40	2.97	2.94
	Kartul, aurutatud			100.00	72.57	15.43	0.10	1.90
	Ahjuköögi viljad		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Tomatikaste ürtidega		Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, suhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	50.00	46.00	7.90	1.07	0.89
	Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L)		Hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool	100.00	30.60	3.15	1.18	1.10
	Kõrvits, porgand, peet			100.00	56.90	11.80	0.28	0.73
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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:					761.15	97.96	28.01	26.51
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hapukapsaborš sealihaga		Sealiha, peet, porgand, kartul, mugulsibul, hapukapsas (valge peakapsas, sool, suhkur), tomatipasta, sidrunimahl, värsked petersell, loorber, söögisool, must pipar, suhkur, toiduõli, vesi	100.00	86.48	5.71	5.26	4.52
	Tom Yam stiilis tomatine kalasupp riisinuudlitega (G, L)		Valge kala, porgand, purustatud tomat, riisinuudlid, mugulsibul, küüslauk, ingver, vesi, sidrunheinapulber, sidrunimahl, sojakaste (vesi, sojauba, sool, suhkur, nisujahu), toidukoor, suhkur, söögisool, roheline sibul	100.00	66.30	6.34	2.35	4.57
Taimetoit	Hapukapsaborš läätsedega		Läätsed, peet, porgand, kartul, mugulsibul, hapukapsas (sool, suhkur), tomatipasta, sidrunimahl, värsked petersell, loorber, söögisool, must pipar, suhkur, toiduõli, vesi	100.00	83.28	12.22	3.20	2.52
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, M, P)		Õun, kaerahelbed, kaneel, sidrunimahl, täisteranisujahu, või, vanillisuhkur, vanillikaste (piim, suhkur, maisitärklis, või, vanillisuhkur, kurkum, sool)	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand			100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
Kokku:					738.08	99.35	28.81	21.60

[illegible]