

26.09-30.09

Lõunasöök

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Mehhiko pajaroog hakklihaga	150,00	224,00	7,60	14,10
	Köögiviljakarri	150,00	231,20	10,20	8,30
	Kanakarri	150,00	174,00	16,70	10,85
	Riis, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35
	Kartul, aurutatud	50,00	107,00	22,40	0,67
	Porgandi- kapsasalat	50,00	248,00	20,60	17,00
	Riivitud valge redis	50,00	59,50	4,55	4,66
	Riivitud peet	50,00	30,40	5,07	1,02
	Ahju köögiviljad	50,00	25,90	9,42	0,06
	Pirn	100,00	54,80	4,75	2,55
	Leiva-ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87
	Piimatooted	100,00	45,70	11,80	0,30
	Kana- nuudlisupp	250,00	224,00	24,70	12,41
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15
	Kohupiimavaht moosiga	150,00	253,10	32,30	3,65

Balleti lisa Müsli jogurtiga, puuvili

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Guljass	150,00	126,00	11,06	6,19
	Kartuli hakklihavorm	150,00	82,20	7,13	3,60
	Ahjukala koorese kastmes paprikaga	150,00	18,60	7,62	2,78
	Riis, aurutatud	50,00	49,60	10,60	0,34
	Tatar, aurutatud	50,00	111,00	24,90	0,40
	Röstitud juurvljad	50,00	248,00	20,60	17,00
	Peedi- küüslaugusalat	50,00	39,20	3,69	2,30
	Riivitud porgand päevaliliseemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53
	Kapsa- tillisalat	50,00	30,40	5,07	1,02
	Värskekapsa bors	250,00	261,00	22,50	10,40
	Õun	150,00	252,40	38,00	9,12
	Leiva-ja sepikutooted	100,00	54,80	4,75	2,55
	Piimatooted	50,00	115,00	24,60	0,87
	Riisivaht marjadega	100,00	45,70	11,80	0,30

Baalleti lisa Kodujuustusalat köögiviljadega

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Kana- seenekaste	150,00	286,60	12,04	16,86
	Värskekapsa hautis hakklihaga	150,00	210,30	14,30	14,69
	Köögiviljaraguu	150,00	206,00	18,40	13,63
	Riis, aurutatud	50,00	52,80	12,20	0,07
	Köögiviljad, aurutatud	50,00	107,00	22,40	0,67
	Kartul, aurutatud	50,00	248,00	20,60	17,00

	Riivitud punasekapsasalat	50,00	10,30	2,36	0,07
	Peedi-õunasalat	50,00	47,20	5,37	2,53
	Riivitud valge redise salat	50,00	39,20	3,69	2,30
	Piimatooted	100,00	54,80	4,75	2,55
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87
	Ploom	100,00	48,30	13,50	0,00
	Lillkapsa- brokkolisupp kanaga	250,00	199,00	17,90	14,73
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15
	Rosinakissell vahukoorega	160,00	211,00	38,11	2,16

Balleti lisa Müslibatoon, puuvuli

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	211,00	17,90	13,27
	Kalkuniragu	150,00	201,60	16,84	17,16
	Külasupp	250,00	286,60	12,04	16,86
	Köögivilja vorm juustuga	10,00	22,20	0,38	2,15
	Tatar, aurutatud	160,00	259,90	42,36	2,53
	Katrtulipüree	100,00	54,80	4,75	2,55
	Hapukoor	50,00	115,00	24,60	0,87
	Jogurtitarretis marjadega	100,00	32,40	8,50	0,20
	Piimatooted	50,00	45,70	11,80	0,30
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	107,00	22,40	0,67
	Õun	50,00	38,20	9,10	0,30
	Kapsasalat jõhvikatega	50,00	41,90	5,98	2,11
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	32,10	3,30	3,11
	Valge redise- kurgisalat	50,00	22,70	4,39	0,60

Balleti lisa Kaerakook õuntega

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Pikkpoiss	150,00	335,00	17,90	18,20
	Koorene kaste	150,00	211,00	17,90	13,27
	Kana magushapus kastmes	150,00	162,20	10,56	8,53
	Köögivilja- pastaroor	50,00	79,60	18,30	0,16
	riis, aurutatud	50,00	36,60	8,68	0,10
	Tatar, aurutatud	50,00	29,10	2,26	2,12
	Porgandi- ananassisalat	50,00	21,60	5,17	0,12
	Värskekapsa- kurgisalat	50,00	18,13	9,68	0,12
	Riivitud peet	100,00	54,80	4,75	2,55
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87
	Piimatooted	50,00	45,70	11,80	0,30
	Pirn	100,00	38,20	9,10	0,30
	Tomatine hakklihasupp	250,00	234,00	17,40	11,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15

	Mannavaht piimaga	160,00	206,00	47,72	7,38
Balleti lisa	Smuuti jogurti ja puuviljadega, pätklid				

Valgud, g
9,09
4,30
3,69
2,09
3,61
4,47
1,57
0,85
0,56
3,22
3,94
0,50
13,60
0,33
2,15

Valgud, g
9,90
4,51
8,47
1,51
2,50
4,47
1,79
1,47
0,85
10,90
4,13
3,22
3,94
0,50

Valgud, g
11,70
3,10
3,35
1,37
3,61
4,47

0,43
1,47
1,79
3,22
3,94
0,00
12,30
0,33
3,83

Valgud, g
12,90
12,30
11,70
0,33
3,31
3,22
3,94
0,60
0,50
3,61
1,37
0,30
0,53
0,62

Valgud, g
13,40
12,90
8,69
1,55
0,91
0,63
0,64
0,27
3,22
3,94
0,50
1,37
11,00
0,33

6,23