

14-18.11.2022

Lõunasöök

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Plov hakklihaga	150,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Oapada	150,00	231,20	10,20	8,30	4,30
	Tomatine kanakaste	150,00	174,00	16,70	10,85	3,69
	Riis, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Tatar, aurutatud	50,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi- kapsasalat	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Riivitud valge redis	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Riivitud peet	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Ahju köögiviljad	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	Pirn	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutooded	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Piimatooded	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kala- riisisupp	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mannakreem kisseliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kala guljašš	150,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Pasta hakklihaga	150,00	82,20	7,13	3,60	4,51
	Kartuli-juustuvorm	150,00	18,60	7,62	2,78	8,47
	Riis, aurutatud	50,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	50,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Röstitud juurvlijad	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Peedi- küüslaugusalat	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Riivitud porgand päevalilleseemne	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	Kapsa- tillisalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa borš	250,00	261,00	22,50	10,40	10,90
	Õun	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	Leiva- ja sepikutooded	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Piimatooded	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Riisivaht marjadega	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Kana- paprikakaste	150,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Mulgikapsad	150,00	210,30	14,30	14,69	3,10
	Köögiviljaomlett	150,00	206,00	18,40	13,63	3,35
	Riis, aurutatud	50,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Köögiviljad, aurutatud	50,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kartul, aurutatud	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Riivitud punasekapsasalat	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Peedi-õunasalat	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	Riivitud valge redise salat	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Piimatooded	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutooded	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Ploom	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00

	Kanasupp spargelkapsaga	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Rosinakissell vahukoorega	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesi kud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala	120,00	156,00	17,90	13,27	12,90
	Kapsarullid, riisi-seenetäidisega	150,00	201,60	16,84	17,16	12,30
	Külasupp	250,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Kikerhernehautis kõrvitsaga	150,00	206,00	18,40	13,63	3,35
	Tatar, aurutatud	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	Katrtulipüree	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Hapukoor	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Piimatooted	50,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Õun	50,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kapsasalat jõhvikatega	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	32,10	3,30	3,11	0,53
	Valge redise- kurgisalat	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	Jogurtitarretis marjadega	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesi kud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanakintsud ürdileemes	150,00	335,00	17,90	18,20	13,40
	Koorene kaste	150,00	211,00	17,90	13,27	12,90
	Seliha magushapus kastmes	150,00	162,20	10,56	8,53	8,69
	Rõstitud peedid, porgandid ja selle	50,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Bulgur keedetud	50,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Tatar, aurutatud	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Türgioa salat	50,00	21,60	5,17	0,12	0,64
	Värskekapsa- kurgisalat	50,00	18,13	9,68	0,12	0,27
	Riivitud peet	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Piimatooted	50,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Pirn	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Tomatine veiselihasupp	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Astelpaju-jogurtikreem	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23