

18.-22.09.23**Lõunasöök**

Esmaspäev	18.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Baklaažaani-suvikõrvitsahautis hakklihaga	150,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Veiselihakaste pärlisibulaga	150,00	231,20	10,20	8,30	4,30
	Oapada	150,00	174,00	16,70	10,85	3,69
	Kartul, aurutatud	50,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Riis	50,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi- kapsasalat	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Kapsa-punase redisesalat	50,00	59,50	4,55	4,66	1,57
	Peedialat mädarõikaga	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Ahjuköögiviljad	50,00	25,90	9,42	0,06	0,56
	Pirn	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva-ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Piimatooted	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Borsh	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokohupiimakreem moosiga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
Teisipäev	19.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada päikesekuivatatud tomatiga	150,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Plov	150,00	82,20	7,13	3,60	4,51
	Kartuli-porgandivorm juustuga	150,00	18,60	7,62	2,78	8,47
	Pasta	50,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	50,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Rõstitud juurvljad	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Peedialat	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Riivitud porgand päevalilleseemnetega	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	Kapsa- tillisalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Rassolnik	250,00	261,00	22,50	10,40	10,90
	Porgand	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	Leiva-ja sepikutooted	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Piimatooted	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Riisivaht kisselliga	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
Kolmapäev	20.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanaguljash	150,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Kooreklops	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
	Kapsahautis porgandiga	50,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kartul, aurutatud	50,00	248,00	20,60	17,00	4,47
	Riivitud punasekapsasalat maisiga	50,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	47,20	5,37	2,53	1,47
	Porgandi-seemnesalat	50,00	39,20	3,69	2,30	1,79
	Piimatooted	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutooted	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Banaan	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Koorene lõhesupp	250,00	199,00	17,90	14,73	12,30
	Leivavaht	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83

Neljapäev	21.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karrikaste	120,00	156,00	17,90	13,27	12,90
	Kapsarull hakklihaga	150,00	201,60	16,84	17,16	12,30
	Köögivilja püreesupp	250,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Cous-cous köögiviljadega	150,00	206,00	18,40	13,63	3,35
	Tatar, aurutatud	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	Soe koorekaste					
	Katrtulipüree	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	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 porruga	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	32,10	3,30	3,11	0,53
	Valge redisesalat kurgiga	50,00	22,70	4,39	0,60	0,62
	Karamellkissell	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Reede	22.09.2023	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste aedviljadega	150,00	335,00	17,90	18,20	13,40
	Veisemaksa strogonov	150,00	211,00	17,90	13,27	12,90
	Ahjuköögiviljad	150,00	162,20	10,56	8,53	8,69
	Ahjukartul	150,00				
	Bulgur keedetud	50,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Tatar, aurutatud	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Porgandi-ananassi salat	50,00	21,60	5,17	0,12	0,64
	Värskekapsasalat roheline hernega	50,00	18,13	9,68	0,12	0,27
	Riivitud peedisalat hapukapsaga	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
	Seljanka	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Kohupiima-küpsise magustoit	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23