

Lasteaed 03.-07.veebruar

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid juustukastmes porruga	170,00	289,36	31,62	16,87	10,10
	Kartul, aurutatud	180,00	135,77	31,37	0,19	3,52
	Leib	40,00	92,00	19,68	0,66	3,16
	Värskekapsalat tilli ja kurgiga	70,00	14,70	3,29	0,10	0,61
	Kokku:		531,83	85,96	17,81	17,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-värskekapsasupp	350,00	297,08	21,70	13,26	8,76
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Jogurti-maasikasmuuti	150,00	184,60	40,20	2,22	4,50
	Leib	20,00	46,00	9,84	0,33	1,58
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		581,98	80,62	18,13	15,76

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmes	170,00	296,51	27,30	14,23	12,30
	Kartulipüree	180,00	144,43	35,11	0,28	4,13
	Hiinakapsalat paprikaga	70,00	71,82	17,64	3,70	0,53
	Kokku:		512,76	80,05	18,21	16,96

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	350,00	371,00	26,48	12,32	9,71
	Hapukoor	10,00	21,90	0,38	2,12	0,33
	Marjasmuuti	150,00	170,10	37,10	3,22	3,33
	Leib	20,00	46,00	9,84	0,33	1,58
	Paprika/kapsas	100,00	26,90	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		635,90	80,10	18,19	16,01

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog köögiviljade ja veisehacklihaga	250,00	379,00	47,16	15,15	13,48
	Värskekapsa-porgandisalat	70,00	44,38	4,63	2,93	0,64
	Leib	30,00	69,00	9,45	0,49	2,32
	Pirn	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		533,38	73,15	18,56	16,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud 1 vanuseastmele.