

LÖUNASÖÖK 22.- 26.05

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Pilaff sealihaga	300	398	18,6	21,3	48,5
Hapukoore-majoneesikaste	50	119	2,13	9,8	3,36
Riivitud porgand seemnetega	75	43,5	0,7	0,25	8,06
Maitsevesi	100	138	5,84	7,61	11,4
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	22,5	0,536	0,912	4,17
Kokku		937,1	39,026	46,612	103,13

Teisipäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kalaseljanka kartuliga (lõhe, saida, mintai) 25/25/100	300	233	12,67	10,4	18,97
Hapukoor 20%	30	64,9	0,99	6,36	1,14
Porgandi-apelsini mannavaht	100	228	11	8,81	27,3
Piim	100	64	0,16	0,15	14,8
Rukkileib (täisrukki)	20	35,5	1,48	0,12	7,14
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Nuikapsalõigud	100	13,1	0,96	0,12	1,32
Kokku		829,1	36,91	32,78	83,97

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kana-köögiviljakaste	150	254	12,1	18	9,8
Keedukartul	200	200	4,99	0,26	40,7
Kapsa-õunasalat	75	30,5	0	0,98	1,7
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	44,5	0,42	0,198	9,39
Kokku		753,62	28,83	26,178	91,23

Neljapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Piima-makaronisupp (teokarbid)2,5% 150/150	300	242	6,82	9,55	28,1
Pannkoogid	120	228	11	8,81	27,3
Maasikatoormoos	30	64	0,16	0,15	14,8
Või-singimääre (omatoodang)või 85%	30	63,8	5,05	4,71	0,26
Jassi seemneleib	20	87	3,3	4,29	11,9
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Paprikalõigud (punane, kollane, roheline)	100	13,1	0,96	0,12	1,32
Kokku		743,5	28,69	27,95	83,68

Reede	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Värskekapsahautis segahakklihaga	150	186	10,9	12,6	4,58
Ahjukartulid	200	303,75	4,8	12,5	38,87
Kodujuustu-kurgisalat	75	54,3	3,84	3,405	1,695
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	27,4	0,18	0,228	4,77
Kokku		796,07	31,04	35,07	79,55

XL LÕUNA 22.- 26.05

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff sealihaga	350	464	21,7	36,51	56,58
Hapukoore-majoneesikaste	50	119	2,13	9,8	3,36
Riivitud porgand seemnetega	100	58	0,93	0,33	10,74
Maitsevesi	100	138	5,84	7,61	11,4
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	22,5	0,536	0,912	4,17
Kokku		1017,6	42,356	61,902	113,89

Teispäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Lõhe-majoneesikaste	200	568	47,9	42	0,478
Ahjukartul	200	117	7,2	2,5	18
Porgandi-apelsini mannavaht	100	228	11	8,81	27,3
Piim	100	64	0,16	0,15	14,8
Rukkileib (täisrukki)	20	35,5	1,48	0,12	7,14
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Kokku		1203,2	77,39	60,4	81,01

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kana-köögiviljakaste	200	338	16,13	24	13,06
Keedukartul	200	200	4,99	0,26	40,7
Kapsa-õunasalat	100	40,66	0	1,3	2,26
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	44,5	0,42	0,198	9,39
Kokku		847,78	32,86	32,498	95,05

Neljapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kalkuniliha kotlet	100	283	12,5	21,3	10,1
Keedukartul	200	200	4,99	0,26	40,7
Rõõsakoorekaste	100	90,2	1,02	7,65	5,23
Kapsa-kurgisalat	100	45,6	0,7	0,1	12,5
Pannkoogid	120	228	11	8,81	27,3
Maasikamoos	30	64	0,16	0,15	14,8
Jassi seemneleib	20	87	3,3	4,29	11,9
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Kokku		1043,2	35,07	42,88	122,53

Reede	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Värskekapsahautis segahakklihaga	200	248	14,53	16,8	6,1
Ahjukartulid	200	303,75	4,8	12,5	38,87
Kodujuustu-kurgisalat	100	72,4	5,12	4,53	2,25
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	27,4	0,18	0,228	4,77
Kokku		876,17	35,95	40,798	81,63

ÕHTUSÖÖK 22.- 25.05

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Värskekapsa-hakkliahautis	150	186	10,9	12,6	4,58
Ahjukartul	200	234	4,18	8,22	34,1
Toorsalat	50	20,2	0,6	0,26	3,18
Rukkileib (täisrukki)	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Piim 2,5%	100	108	6,1	5	9,4
Joogijogurt Alma	100	75,1	3,2	1,5	12
Kokku		676,62	27,2	27,76	74,01

Teisipäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Singi-sibulakaste	150	157	8,9	10,2	6,08
Aurutatud tatar	200	203	7,25	1,52	36,5
Toorsalat	50	17,4	0,27	0,9	3,23
Rukkileib	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Piim 2,5%	200	108	6,1	5	9,4
Puuvili	100	22,5	0,536	0,15	6,96
Kokku		561,22	25,27	17,95	72,92

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Frikadellisupp	300	255	11,77	13,87	24,37
Hapukoor 20%	20	64,9	0,99	6,36	1,14
Rukkileib (täisrukki)	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Saiake	60	124,2	4,23	0,9	24,75
Piim 2,5%	200	108	6,1	5	9,4
Puuvili	100	22,5	0,536	0,15	6,96
Kokku		627,92	25,84	26,46	77,37

Neljapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Makaronivorm juustuga	300	545	27,6	26,4	47,9
Dipikaste	50	20,8	4,28	0,648	48,9
Toorsalat	50	20,2	0,6	0,26	3,18
Rukkileib (täisrukki)	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Piim 2,5%	200	108	6,1	5	9,4
Puuvili	100	22,5	0,536	0,15	6,96
Kokku		769,82	41,33	32,64	127,09

LÕUNASÖÖK 29.05- 02.06

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Hakklihakaste	150	230	4,44	12,1	15,7
Keedukartul	200	172,5	4,37	0,24	35,87
Kapsa-porgandisalat	75	56,9	0,69	3,17	4,93
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	44,5	0,42	0,198	9,39
Kokku		728,25	21,24	22,44	95,53

Teisipäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Rassolnik supp	300	223	10,35	10,12	24,6
Hapukoor 20%	30	64,9	0,99	6,36	1,14
Mannapuder	100	105	0,62	0,36	24,1
Kissell	100	54,3	0,19	0	13,4
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Kaalikalõigud	100	18,3	0,6	0,18	2,76
Kokku		859,9	25,56	36,82	77,44

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kanastrooganov	150	210	13,2	14,4	6,31
Aurutatud riis	200	249,6	4,75	0,72	54,4
Hiinakapsa-tomatisalat	75	20,7	1,47	1,25	0,59
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Piim Pria 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	87	3,3	4,29	11,9
Puuviljavalik	100	22,5	0,536	0,912	4,17
Kokku		743,32	31,6	28,07	92,67

Neljapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kodune seljanka	300	258	11,8	13,9	20,3
Hapukoor 20%	30	64,9	0,99	6,36	1,14
Banaanimaius kohupiimast	150	292	1	13,1	21,3
Piim Pria 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Jassi seemneleib	20	58	3,3	4,29	11,9
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Porgandirattad	100	20,2	0,6	0,26	3,18
Kokku		751	27,15	31,99	87,32

Reede	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kala-kartulivormiroog	350	396	31,1	11,2	46
Dipikaste maitsestatamata jogurtist	75	136	2,14	12,8	2,76
Kapsa-tillisalat	75	28,8	0,8	0,16	4,47
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	44,5	0,42	0,198	9,39
Kokku		829,92	45,78	31,098	92,26

XL LÕUNA 29.05- 31.05

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Hakklihakaste	200	306,5	5,91	16,11	20,91
Keedukartul	200	172,5	4,37	0,24	35,87
Kapsa-porgandisalat	100	27,6	1,96	1,66	0,78
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuviljavalik	100	44,5	0,42	0,198	9,39
Kokku		775,72	23,98	24,94	96,59

Teisipäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	100	255	15,12	18,5	6,32
Keedukartul	200	200	4,99	0,26	40,7
Rõõsakoorekaste	100	90,2	1,02	7,65	5,23
Kaalika-porgandisalat	100	18,3	0,6	0,18	2,76
Banaanimaius kohupiimast (küpsis)	150	292	1	13,1	21,3
Rukkileib (täisrukki)	20	71,1	2,97	0,24	14,34
Õnne sepik	20	45,6	1,4	0,32	0
Pria piim 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Kokku		1117,2	35,35	46,75	103,95

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kanastrooganov	200	280	13,2	14,4	8,4
Aurutatud riis	200	249,6	4,75	0,72	54,4
Kapsa-porgandisalat	100	20,7	1,47	1,25	0,59
Maitsevesi	100	8,52	0,1	0	2
Piim Pria 2,5%	250	145	8,25	6,5	13,3
Rukkileib (täisrukki)	40	87	3,3	4,29	11,9
Puuviljavalik	100	22,5	0,536	0,912	4,17
Kokku		813,22	31,6	28,07	94,76

ÕHTUSÖÖK 29.05- 31.05

Esmaspäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kartulisalat	300	377	9,04	22,3	33,7
Viinerid	80	192	9,6	16,4	1,92
Rukkileib (täisrukki)	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Piim 2,5%	100	108	9,76	8	15,04
Puuvili	100	22,5	0,536	0,15	6,96
Kokku		752,82	31,15	40,28	68,37

Teisipäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Vorstikaste	150	317	9,38	26,8	9,51
Makaronid	200	207	6,8	1,6	39,8
Toorsalat	50	20,2	0,6	0,26	3,18
Rukkileib	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Piim 2,5%	200	108	9,76	8	15,04
Puuvili	100	22,5	0,536	0,15	6,96
Kokku		728,02	29,29	36,99	85,24

Kolmapäev	Kogus (g)	Kcal	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
Kodune kanasupp	300	249	17,7	11,4	15,4
Hapukoor 20%	20	64,9	0,99	6,36	1,14
Rukkileib (täisrukki)	30	53,32	2,22	0,187	10,75
Saiake	60	124,2	4,23	0,9	24,75
Piim 2,5%	200	108	9,76	8	15,04
Kokku		621,92	34,9	26,84	67,08