

Esmaspäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihagulišš porgandiga (G)		Sealiha, porgand, mugulaibul, tomatipasta, vesi, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	135,00	119,00	6,22	7,21	6,49
Taimetoit	Juurviljagulišš (G, L)		Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, mugulaibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoore R 20% , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	15,00	9,28	1,17	0,29	0,24
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (duruminihaha, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kookospäev, aurutatud		Rookapaps	100,00	45,80	3,08	0,56	4,95
	Hina kapsas salatis ananassiga		Hina kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, hernes, valge rõigas		Peet, roheline hernes, valge rõigas	150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste		Öunamaht, õunadäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	39,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		760,52	93,43	36,47	28,48
Telispäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)		Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim R 2,5% , tolukoor R 15% , söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	135,00	192,47	8,29	12,73	11,07
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuga (G, L, M, PT)		Suvikõrvits, kaerajahu , spinat, mugulaibul, kanamuna , juust R 15% , küüslauk, söögisool, must pipar	50,00	62,40	5,40	2,97	2,94
	Urdi-porgurikaste (L)		Maitsestatamata jogurt R 7% , küüslauk, apelsinimah, Petersell, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kurkumiga riis, keedetud		Ris, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kauboi kartulid		Kartul (koompa), toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,04	3,08	1,84
	Ahiukõõrvilised		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulaibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,44
	Punise kapsas salatis viinaku ja hernevrastega		Punine kapsas, viinak, herned	100,00	33,90	7,02	0,17	0,65
	Redis, porsend, kurk		Redis, porgand, kurk	15,00	29,55	7,05	0,15	0,05
	Salatikaste		Öunamaht, õunadäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Väike redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Pirn			70,00	27,28	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		933,14	112,83	42,70	29,94
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp riisnuudlitga		Kanaliha, porgand, mugulaibul, küüslauk, riisnuudid, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell	350,00	420,00	45,50	16,35	19,85
Taimetoit	Kõõgiviljasupp riisnuudlitga		Porgand, mugulaibul, küüslauk, riisnuudid, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell	50,00	49,40	6,49	1,97	1,04
	Jogurti-kookospuding -mangokastmega (L)		Maitsestatamata jogurt R 7% , piim R 4,2% , valukoore R 35% , želatiin, vesi, vaniljsuhkur, suhkur, kookoshelbed, mangokaste (mangopuree, vesi, maisitärklis)	180,00	239,00	23,70	12,90	6,40
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		850,33	109,68	31,78	31,00
Neljapäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valg