

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, liilkapsas, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	12	68	0.12	7.28	0.56	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	660	22.95	21.59	95.93	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Kamavaht	130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	691	22.81	24.34	97.63	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Iseseisva õppimise päev. Peamajas söövad sooja lõunat abiturientid						

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	152	13.06	8.59	6.96	1;2;3
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, hernes, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	679	25.75	21.54	97.74	
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
vokitud köögiviljad (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Keefiritarretis	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	678	21.68	21.20	101.18	
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp	250	290	13.83	19.41	16.98	
Värskekapsasupp lihata	250	162	2.32	10.31	16.71	

Nädala keskmine :	676	23.37	22.15	98.18
10 päeva keskmine :				