

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 03.02.20	Kalkunipajaroog	200	235,94	7,66	25,83	14,02
	Ahjukartul	100	145,95	4,15	23,25	2,93
	Kaalika-porgandi-apelsinisalad	100	38,58	0,14	7,34	0,9
	Tee , suhkur	200/8	31,92	0	7,98	0
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>663,77</b>	<b>16,6</b>	<b>99,83</b>	<b>24,33</b>
T 04.02.20	Kana-köögivilja-nuudlisupp	300	254,66	15,97	20,48	11,24
	Karamellkisell, moos	150/20	189,49	2,73	37,25	3,58
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Köögiviljaampsud	100	36,6	0,2	6,25	1,1
<b>Kokku päevas:</b>		<b>644,93</b>	<b>23,55</b>	<b>88,91</b>	<b>21,8</b>	
K 05.02.20	Hakkliha-köögiviljapasta	300	404,52	22,59	30,42	19,35
	Porgandi-õunasalat	50	25,21	0,05	5,35	0,15
	Tomati-mar.kurgisalat hapukoorega	50	15,96	0,63	1,63	0,45
	Mustsõstramahla jook	200	54	0,06	13,4	0,2
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	58	0	15,46	0,38
<b>Kokku päevas:</b>		<b>721,87</b>	<b>27,98</b>	<b>91,19</b>	<b>26,41</b>	
N 06.02.20	Koorene kalasupp( forell)	300	356,21	23,63	17,76	17,69
	Puuviljasalat, vahukoor, röst,kaerahel.	100/20/30	278,86	8,04	39,6	4,9
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Tee , suhkur	200/8	31,92	0	7,98	0
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
<b>Kokku päevas:</b>		<b>808,72</b>	<b>33,97</b>	<b>91,15</b>	<b>26,75</b>	
R 07.02.20	Ühepajatoit sealihaga	300	263,06	12,92	21,49	15,21
	Peedi- porgandi-hapukurgisalat	100	41,72	0,21	7,62	1,48
	Kakao	200	110,86	3,49	15,43	4,43
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5
<b>Kokku päevas:</b>		<b>693,45</b>	<b>21,63</b>	<b>94,83</b>	<b>28,5</b>	
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>			<b>706,55</b>	<b>24,75</b>	<b>93,18</b>	<b>25,56</b>
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!

Bon appetit!