

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 10.02.20	Bologne kaste	100	167,96	10,78	6,26	11,42
	Täisteramakaronid	200	256,33	2,54	49,13	9,24
	Porgandi-kaalika-apelsinisolat	100	35,45	0,16	7,44	1,61
	Tee	200	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
	Kokku päevas:		703,04	18,13	106,24	28,75
T 11.02.20	Seljanka sealiha ja singiga, hapukoor	285/15	284,87	15,22	20,55	11,59
	Õunasupp, vahukoor	150/30	210,47	9,51	30,13	0,82
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34
	Köögiviljaampsud	100	36,6	0,2	6,25	1,1
	Kokku päevas:		750,79	30,63	91,97	21,17
K 12.02.20	Kanafilee koorekastmes	150	261,15	21,68	10,25	17,68
	Kartuli-porgandipüree	150	120,12	3,42	18,09	2,99
	Köögiviljasalat	100	51,41	2,24	6,03	0,88
	Sidrunimahlajook	200	91,81	0	22,98	0,01
	*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
	Kokku päevas:		802,3	32,35	107,64	28,94
N 13.02.20	Peedisupp, hapukoor, muna	280/15/15	219,34	12,96	18,06	11,4
	Kakaokisell ,maasikatoormoos	130/20	192,82	5,95	28,2	5,63
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	Kokku päevas:		663,41	24,81	86,90	25,29
R 14.02.20	Paneeritud kala	80	174,4	11,2	17,28	8,8
	Hapukoore-tillikaste	70	131,16	12,64	2,29	2,07
	Riis	150	192	1,87	39,63	3,47
	Peedi-porgandi-hapukurgisalat	100	41,72	0,21	7,62	1,48
	*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
	Kokku päevas:		761,46	30,57	107,21	22,08
Kokku nädalas keskmiselt		736,20	27,30	99,99	25,25	
	* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta					

Head isu!

Bon appetit!