

| Kuu-päev  | Toidu nimetus                           | Toitumisalane teave portsjoni kohta |                         |               |                     |               |
|---|---|-------------------------------------|-------------------------|---------------|---------------------|---------------|
|   |   | Portsjon<br>g                       | Energia-<br>sisaldus, k | Rasvad<br>g   | Süsivesi-<br>kud, g | Valgud<br>g   |
| E<br>02.03.20   | Kurzeme strooganov                      | 180                                 | 283,57                  | 21,07         | 9,34                | 13,48         |
|   | Keedukartul                             | 180                                 | 135,9                   | 0,19          | 28,74               | 3,54          |
|   | Peedi-õunasalat                         | 100                                 | 46,07                   | 1,17          | 7,36                | 1,4           |
|   | *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>743,35</b>           | <b>27,44</b>  | <b>95,73</b>        | <b>25,8</b>   |
| T<br>03.03.20   | Hernesupp suitsulihaga                  | 300                                 | 264,49                  | 8,88          | 26,25               | 19,24         |
|   | Puuviljasalat, vahukoor, röst.kaerahel. | 100/20/30                           | 277,27                  | 10,56         | 40,72               | 4,92          |
|   | Tee                                     | 200                                 | 31,92                   | 0             | 7,98                | 0             |
|   | Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)   | 40                                  | 109,33                  | 2,1           | 20,21               | 3,56          |
|   | Köögililjaampsud                        | 100                                 | 32,4                    | 0,2           | 5,6                 | 0,6           |
|   | <b>Kokku päevas:</b>                    |                                     |                         | <b>715,41</b> | <b>21,74</b>        | <b>100,76</b> |
| K<br>04.03.20   | Hakkliharull köögiviljadega             | 100                                 | 168,25                  | 11,15         | 4,55                | 12,33         |
|   | Tomatikaste ürtidega                    | 70                                  | 75,72                   | 5,15          | 6,02                | 1,37          |
|   | Riis                                    | 150                                 | 230,4                   | 2,24          | 47,63               | 4,16          |
|   | Marineeritud kurk                       | 50                                  | 9,15                    | 0,15          | 1,5                 | 0,45          |
|   | Porgandi-sellerisalat kõrvitsaseem.-ga  | 50                                  | 22,57                   | 0,52          | 3,95                | 0,45          |
|   | *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>717,47</b>           | <b>23,86</b>  | <b>99,08</b>        | <b>25,24</b>  |
| N<br>05.03.20   | Koorene lõhesupp                        | 300                                 | 264,71                  | 20,03         | 10,83               | 10,64         |
|   | Karamellkisell, maasikakaste            | 150/100                             | 214,2                   | 2,78          | 42,91               | 4             |
|   | Tee                                     | 200                                 | 31,92                   | 0             | 7,98                | 0             |
|   | Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)   | 60                                  | 164                     | 3,15          | 30,31               | 5,34          |
|   | Köögililjaampsud                        | 100                                 | 32,4                    | 0,2           | 5,6                 | 0,6           |
|   | <b>Kokku päevas:</b>                    |                                     |                         | <b>707,23</b> | <b>26,16</b>        | <b>97,63</b>  |
| R<br>06.03.20   | Kana-šampinjonirisoto                   | 300                                 | 392,65                  | 14,28         | 44,6                | 20,99         |
|   | Tomati-kurgisalat hapukoorega           | 100                                 | 28,84                   | 1,35          | 3,26                | 0,9           |
|   | Sidrunimahla jook                       | 200                                 | 91,81                   | 0             | 22,98               | 0,01          |
|   | 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>669,83</b> | <b>17,73</b>        | <b>101,55</b> |
| <b>Kokku nädalas keskmiselt</b>                         |   |                                     | <b>710,66</b>           | <b>23,39</b>  | <b>98,95</b>        | <b>25,20</b>  |
| * Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta |   |                                     |                         |               |                     |               |

Head isu!

Bon appetit!