

**Esmaspäev 22.09**

| <b>Õhtusöök</b>              | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Kus kus aedviljade ja lihaga | 200,00        | 358,00          | 44,40           | 4,69           | 10,20          |
| Tomatisalat                  | 50,00         | 86,66           | 13,40           | 3,65           | 0,63           |
| Maitsestatud jogurt          | 100,00        | 59,90           | 15,00           | 0,00           | 0,00           |
| Toidukord kokku              |               | 504,56          | 72,80           | 8,34           | 10,83          |

**Teisipäev 23.09**

| <b>Õhtusöök</b>             | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Pastavorm sealiha ja munaga | 200,00        | 243,00          | 37,40           | 7,18           | 8,62           |
| Koorene ürdikaste           | 50,00         | 86,66           | 13,40           | 3,65           | 0,63           |
| Kapsa-porgandisalat         | 100,00        | 59,90           | 15,00           | 0,00           | 0,00           |
| Toidukord kokku             |               | 389,56          | 65,80           | 10,83          | 9,25           |

**Kolmapäev 24.09**

| <b>Õhtusöök</b>    | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Kartul kanakastmes | 200,00        | 187,50          | 40,75           | 0,38           | 4,06           |
| Porgandisalat      | 50,00         | 15,00           | 14,06           | 1,02           | 8,45           |
| Toidukord kokku    |               | 202,50          | 54,81           | 1,40           | 12,51          |

**Neljapäev 25.09**

| <b>Õhtusöök</b>                    | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Tatrahautis köögiviljade ja lihaga | 200,00        | 274,00          | 37,20           | 4,04           | 6,68           |
| Kapsasalat kurgiga                 | 50,00         | 86,66           | 13,40           | 3,65           | 0,63           |
| Banaani keefir                     | 150,00        | 86,70           | 7,95            | 3,90           | 4,95           |
| Toidukord kokku                    |               | 447,36          | 58,55           | 11,59          | 12,26          |

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.