

Esmaspäev 27.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
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 28.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Tatar sealihaga	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Koorene ürdikaste	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Kapsa-maisisalat	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		389,56	65,80	10,83	9,25

Kolmapäev 29.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Koorene kanapasta	200,00	187,50	40,75	0,38	4,06
Peedisalat	50,00	15,00	14,06	1,02	8,45
Toidukord kokku		202,50	54,81	1,40	12,51

Neljapäev 30.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Kartulivorm sealiha ja munaga	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Toorsalat	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.