

Esmaspäev 29.09

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Risoto sealihaga	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
kapsa-maisisalat	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		401,36	58,65	13,13	14,87

Teisipäev 30.09

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pasta-singiroog	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
koorene köögiviljasalat	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Keefir	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		420,56	65,60	7,69	7,31

Kolmapäev 1.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Kartulivorm kanalihaga	200,00	206,00	30,90	7,29	5,18
hiinakapsa-hernesalat	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Tomatikaste	50,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		292,66	44,30	10,94	5,81

Neljapäev 2.10

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
	g	kcal	kud, g	g	g
Tatar hakkliahaga	200,00	285,00	35,20	13,80	11,70
Porgandisalat koorene	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		458,36	56,55	21,35	17,28

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.