

Esmaspäev 05.01

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Tatraroog peekoniga	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
porgandi-läätsesalat	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 06.01

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pasta-hakklihaga	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
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 07.01

Õhtusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Risotto kanalihaga	200,00	206,00	30,90	7,29	5,18
Kapsa-porrusalat	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 08.01

Õhtusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul sealihaga	200,00	285,00	35,20	13,80	11,70
Koorene aedviljasalat	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.