

Esmaspäev 30.10

Õhtusöök	Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad , g	Valgud, g
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 31.10

Õhtusöök	Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad , g	Valgud, g
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 1.11

Õhtusöök	Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad , g	Valgud, g
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 2.11

Õhtusöök	Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad , g	Valgud, g
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.