

Esmaspäev 04.09

Õhtusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastavorm sealihaga	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Hiina kapsasalat	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

Teispäev 05.09

Õhtusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartul kastmes	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Kõõgiviljasalat	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 06.09

Õhtusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto kanalihaga	200,00	206,00	30,90	7,29	5,18
Peedi-küüslaugusalat	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Toidukord kokku		292,66	44,30	10,94	5,81

Neljapäev 07.09

Õhtusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm	200,00	285,00	35,20	13,80	11,70
Kurgisalat hapukoorega	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 kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.