

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	100.00	124.00	3.21	9.60	5.93		120.00	148.80	3.86	11.52	7.11		160.00	198.40	5.14	15.36	9.49
	Juurviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor, vesi	25.00	27.42	1.89	1.88	0.47		30.00	32.90	2.27	2.25	0.56		40.00	43.87	3.03	3.00	0.75
	Tatar, aurutatud		80.00	64.48	13.58	0.40	2.38		100.00	80.60	16.98	0.50	2.98		120.00	96.72	20.37	0.60	3.57
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	134.00	22.00	3.12	3.79		100.00	167.50	27.50	3.90	4.74		120.00	201.00	33.00	4.68	5.69
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	80.00	36.25	6.91	1.23	0.46		100.00	45.31	8.64	1.54	0.57		75.00	33.98	6.48	1.16	0.43
	Peet, kapsas, rohelised herned		80.00	36.59	8.14	0.21	1.95		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.32
Kokku:				647.18	87.02	25.26	20.71			800.46	105.52	31.66	26.12			899.32	114.30	36.75	30.10
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimahl, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	75.00	189.00	2.07	13.26	15.00		75.00	189.00	2.07	13.26	15.00		75.00	189.00	2.07	13.26	15.00
	Kikerherne-bataadikotlett (G, PT)	Kikerherned, bataat, jahvatatud paprika, toiduõli, spleteanisujahu, petersell, mugulsibul	20.00	32.20	4.06	0.97	1.03		20.00	32.20	4.06	0.97	1.03		20.00	32.20	4.06	0.97	1.03
	Kartulipüree (L)		80.00	70.08	10.64	2.06	1.96		100.00	87.60	13.30	2.57	2.45		120.00	105.12	15.96	3.08	2.94
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	91.52	13.60	2.32	3.10		100.00	114.40	17.00	2.90	3.88		120.00	137.28	20.40	3.48	4.66
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	80.00	16.08	2.52	0.48	0.78		100.00	20.10	3.15	0.60	0.98		125.00	25.13	3.94	0.75	1.23
	Porgand, läätsed (keedetud), mais		80.00	67.84	10.40	0.62	3.64		100.00	84.80	13.00	0.78	4.55		125.00	106.00	16.25	0.98	5.69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00</				