

TASUTA HOMMIKUPUDER

E – neljaviljapuder, T – hirsipuder, K – kaerapuder, N – rukkiperle, R – nisupuder.

Nädala-päev	Menüü	Kaal g	Energia kcal	Rasvad g	Valgud g	Süsivesikud g
E	Kalkuniliha magus-hapus kastmes (kalkuniliha, porgand, sibul, tomat, paprika, ananass, tomatipasta, rapsiõli, kartulitärklis, maitseained)	120	138	9,54	5,61	7,38
	Keedetud <u>täisterapasta</u> , sõmer riis, <u>odrakruup</u>	200	136/132	2,38/2,33	3,5/2,18	25,03/25,67
	Kapsa ja segulehtsalati salat õlikastmega	50	44	3,09	0,47	3,68
	Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	38,8	2,4	0,29	4,01
	<u>Mitmeviljaleib / Kodune sepik</u>	40/20	134	0,94	4,38	27,12
	Kakao (<u>piim</u> , suhkur, kakaopulber)	200	123	4,32	5,6	15,33
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	100	54	2,5	3,4	4,55
	Kokku:	780	800	27,5	25,43	112,77
T	Ühepajatoit (sealiha, kartul, porgand, sibul, kaalikas, rapsiõli, valge peakapsas)	250	284	13,86	13,7	26,05
	Värskekurgi-tomati-rohelisesibulasalat	50	21	1,47	0,34	1,54
	Punapeedisalat õlikastmega	50	55,4	3,8	0,76	4,55
	<u>Täisteraleib / Kaerasepik</u>	40/20	134	0,94	4,38	27,12
	Õunamahlajook	200	80	0	0,5	19,4
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	100	54	2,5	3,4	4,55
	apelsin	100	50	0,2	0,7	11,3
	Kokku:	910	678	22,7	23,78	94,5
K	Kodune seljanka hapukoorega (sealiha, searibi, kartul, hapukurk, sibul, sink, <u>viinerid</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseroheline, maitseained)	250	232	15,11	9,83	14,19
	Vanilje piimapuding värske maasikatega (<u>piim 2,5%</u> , suhkur, tärklis)	200/30	204,1/13	5/0	6,9/0,15	32,8/3,09
	<u>Toolse leib / Kodune sepik</u>	40/20	134	0,94	4,38	27,12
	<u>Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%</u>	200	110,6	5	6,8	9,6
	Kokku:	640	694	26,05	28,06	86,8
N	Juurviljadega täidetud pikkpoiss (sea- ja veisehakkliha, muna, <u>riivsaia</u> , <u>piim 2,5%</u> , sibul, porgand, rapsiõli, maitseained)	60	134	8,09	9,37	5,84
	Tatar, hautatud kõigiviljad bešamellkastmes (valge peakapsas, porgand, kaalikas, kõrvits, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, <u>piim 2,5%</u> , <u>nisujahtu</u> , maitseained)	200	107,9/81	0,66/5,31	3,66/1,69	21,85/6,7
	Hapukoorekaste (<u>hapukoor 20%</u> , <u>nisujahtu</u> , rapsiõli, maitseained)	50	60	5,45	0,53	2,28
	Porgandisalat päevaliliseemnete ja apelsinimahlaga	50	23	0,18	0,38	4,88
	Värskekapsa-rukola-tillisalat õlikastmega	50	37	2,7	0,62	2,52
	<u>Rukkileib / Kodune sepik</u>	30/20	112	0,78	3,68	22,59
	Tee / suhkur, mesi	200/8	33	0	0	8,18
	<u>Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%</u>	200	110,6	5	6,8	9,6
	Õun	100	43,6	0,6	0,2	9,9
	Kokku:	960	742	28,5	27,21	94,34
R	Hautatud kalafilee koore-juustukastmes (heigifilee, sibul, porgand, <u>rõõskoor</u> , <u>juust</u> , toiduõli)	120	169,6	10,99	11,95	5,73
	Keedetud sõmer riis, kartul, <u>hirss</u>	200	114/76	0,33/0,1	2,18/1,6	25,67/17,1
	Hiinakapsa, lehtsalati, tomati salat õlikastmega	50	45	3,78	0,33	2,35
	Valge peakapsa ja peedisalat	50	42	2,38	0,64	4,51
	<u>Rukkileib Ruks / Kaerasepik</u>	40/20	134	0,94	4,38	27,12
	Multivitamiinijook	200	33	0	0,02	8,18
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	100	54	2,5	3,4	4,5
	Kokku:	780	667	21,02	24,5	95,16
	Nädala keskmine	716	25,15	25,79	96,71	

* gluteen Saadaval tasuta joogivesi ja laktoosivaba piim. Infot toidus sisalduvate allergenide kohta saab söökla juhatajalt. Toitu ei ole rikastatud toitainete ja muude füsioloogiliste mõjudega (nn vitamineeritud).

* laktoos