

TASUTA HOMMIKUPUDER	E – rukkipuder, T – kaerapuder, K – neljaviljapuder, N – odrapuder, R – mannapuder.
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Nädala-päev	Menüü	Grammid	Toitumisalane teave			
			Rasvad	Valgud	Süsi-vesikud	kcal
E	Mintaifilee kerges paneeringus	60	6,0	10,1	8,7	129
	Riis roheliste hernestega, tatar, hirss	200	2,3/0,7	2,1/3,7	22,1/21,9	118/108
	Hapukoorekaste (hapukoor , nisujahu , toiduõli)	50	5,5	0,5	2,3	60
	Värskekapsa-porru-tomatisalat õlikastmega	50	3,8	0,5	2,5	46
	Porgandi-ananassisalad mahlaga	50	0,2	0,3	7,9	34
	Täisteraleib / Kodune sepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Puvilja tee / suhkur, mesi	200/8	0	0	8,2	33
	Keefir 2,5% , piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
		770	21,9	25,0	105,1	716
T	Borš hapukoore ja maitserohelisega (sealiha, punane peet, kartul, peakapsas, porgand, sibul, tomatipasta, toiduõli, hapukoor, maitseroheline)	250	10,1	5,7	16,0	177
	Mustsõstramarjadest kissell naturaalse vahukoorega (mutsõstrad, suhkur, kartulitärklis, vahukoor 35%)	200/20	0/6,3	0,6/0,4	44,5/2,6	180/69
	Leiburi Ruks / Sepik kaeraga	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Maitsestatamata jogurt 2,5% , piim 2,5%	200	5	6,4	8,8	106
	Õun	100	0,4	0,2	9,9	44
		830	22,7	17,7	108,8	710
K	Bolognese hakklihakaste (sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, tomat, tomatipasta, küüslauk, nisujahu , toiduõli)	120	12,8	10,2	14,3	213
	Keedetud pasta durum jahust , kartul, nisutang	200	2,4/0,1	3,5/1,6	25,0/17,1	136/76
	Peedi-rohelisesibulasalat õlikastmega	50	2,3	0,8	4,5	42
	Porgandi-õunasalat apelsinimahla ja seguseemnetega	50	5,3	0,6	3,5	64
	Toolse leib / Sepik kamaga	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Apelsinimahlajook	200	0	0,02	8,18	33
	Keefir 2,5% , piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
		780	26,2	24,5	104,3	752
N	Koorene kanakaste (kanakintsuliha, sibul, porgand, toidukoor , nisujahu , toiduõli)	120	13,5	9,7	3,2	173
	Keedetud sõmer riis, odrakruup, tatar	200	0,3/1,0	2,2/3,0	25,7/22,0	114/109
	Peakapsa-jääsalati-maisisalad õlikastmega	50	3,8	0,6	2,7	47
	Punase ja valge redise salat tilliga	50	3,7	0,5	1,8	43
	Eesti rukkileib / Kaerasepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Kaarkade tee / suhkur, mesi	200/8	0	0	8,2	33
	Keefir 2,5% , piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
	Mandariin	80	0,2	0,5	8,2	36
		860	25,9	24,3	103,4	743
R	Ahjus küpsetatud viinerid	60	12,3	7,2	1,5	146
	Kartulipüree (kartul, piim , või), tatar, lõuna-estti tang	200	3,5/0,7	2/2,7	16,3/21,9	105/108
	Külm tomatikaste (tomat, sibul, küüslauk, toiduõli, suhkur, äädikas, maitseained)	50	1,1	0,4	4,0	28
	Mahe hapukurgi ja sibula salat õliga	50	0,1	0,4	4,0	5
	Hiinakapsa-mixlehtsalati-paprikasalad	50	2,3	0,4	7,3	52
	Must seemneleib / Kodune sepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Maasika-kirsijook	200	0	0,02	8,18	33
	Keefir 2,5% , piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
		770	23,4	21,8	91,8	665

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

Nädala keskmine	24	22,6	102,7	717
-----------------	----	------	-------	-----