

Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Lillikapsas (aurutatud)	40	13.4	0.12	0.03	2.18	0.96	1.024	0.005
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	678.73	50.217	10.755	59.548	25.159	29.563	3
Oode:								
Jogurt kakaoküpsistega	140	144.2	4.62	2.24	21	16.8	4.76	0.21
Reede 12.detsember								
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Ameerika pannkook (1tk)	40	94	2.28	0.52	15	3.6	3.16	0.192
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Lõunasöök:								
Kana-nuudlisupp	250	181.75	6.2	0.602	19.45	2.13	10.97	0.012
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
Makaronisalat	100	167	9.65	3.88	14.5	1.36	5.1	0.715
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Lillikapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01
Mandariin	70	30.59	0.007	0	6.41	5.9	0.63	0.004
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	634.93	35.087	12.773	60.896	22.05	29.08	4.487
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								
Piim/keefir (PRIA)								