

Esmaspäev 5.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Peedi-küüslaugu-majosalat	40	13.7	0.78	0.12	1.046	2.56	0.656	0.063
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	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:	697.64	27.804	11.099	81.636	27.813	41.446	1.755
Oode:								
Smuuti banaani ja marjadega	200	67.6	0.378	0.052	14.06	11.96	0.898	0.014
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 6.jaanuar								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Lõunasöök:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Bõfstrooganov veiselihast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värsked kapsa-kurgisalat	40	5.72	0.224	0.014	0.588	0.572	0.194	0.002
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Värsked kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	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:	651.75	34.351	12.811	96.906	34.321	39.974	1.593
Oode:								
Makaronid	100	148	3.12	0.263	25.2	0.175	0.009	0
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 7.jaanuar								
Hommikusöök:								
Maisimannapuder	200	212	5.72	2.64	31.4	8.94	8.38	0.186
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Porgandi-ananassisalat	40	26.7	1.36	0.185	2.88	2.8	2.4	0.025
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Värsked kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Koolitomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
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:	825.85	43.212	9.483	131.478	35.968	43.654	1.969
Oode:								
Munapuder	150	352	19.95	5.16	19.65	3.15	23.1	0.604
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 8.jaanuar								
Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
Banaaniviilud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa-hakklihahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
Värsked 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
Värsked kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072

Ploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	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:	711.42	46.412	18.095	110.568	55.799	41.109	1.372
Oode:								
Keedetud pelmeenid	150	303	13.2	4.09	33.15	0.285	11.4	1.38
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
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 9.jaanuar								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Borš sealihaga	250	136	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
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
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Pirukas suitsulihaga	30	135.6	7.8	2.97	1.29	0.72	3.48	0.54
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:	705.14	36.83	13.83	111.546	42.435	36.79	5.143
Oode:								
Kohupiimavorm	100	128	3.64	1.19	12.7	9.1	11	0.163
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326

Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!

/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja 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)