



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihagulašš porgandiga (G)		Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	135,00	119,00	6,22	7,21	6,49
Taimetoit	Juurviljagulašš (G, L)		Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoore R 20% , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	15,00	9,28	1,17	0,29	0,24
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (<i>durumimisujahu</i> , vesi, söögisool, vesi, toiduõli)	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Rooskapsas, aurutatud		Rooskapsas	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Hüna kapsa salat ananassiga		Hüna kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, hernes, valge rõigas		Peet, roheline hernes, valge rõigas	150,00	59,35	11,65	0,38	2,34
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukki leiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	2,60
	Õun			70,00	13,65	9,44	0,00	0,20
			Kokku:		767,01	95,06	30,54	28,63
Teisipäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)		Valge kala, toiduõli, nisujahu, pim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	135,00	192,47	8,59	12,73	11,07
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)		Kikerhernes, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt, petersell, vesi, toidukoor R 15%, toiduõli, söögisool, must pipar	15,00	13,90	1,17	0,56	0,60
	Kauboi kartulid		Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (<i>durumimisujahu</i> , vesi, söögisool, vesi, toiduõli)	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Lillkapsas, aurutatud		Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgand- paprikasalat		Porgand, paprika, toiduõli	100,00	39,35	2,28	0,36	0,79
	Kapsas, eelamame uba, tomat		Kapsas, eelamame uba (sojuba), tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,75
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukki leiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kalikas			100,00	35,61	9,12	0,10	1,10
	Piin			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		860,06	101,00	38,31	30,22
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lindströmi pikkpoiss (G, M, PT)		Sea-veise segahakkliha, peet, kartul, toiduõli, mugulsibul, kanamuna, riivsa , sool, must pipar	100,00	162,86	3,69	10,69	12,33
Taimetoit	Läätse-kaalika-porgandipada		Läätсед (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüüliam, loorber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	16,60	1,96	0,52	0,80
	Tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (<i>durumisuujahu</i>), vesi, söögisool	75,00	118,30	22,58	0,36	3,99
	Pastinaak, röstitud		Pastinaak	100,00	67,81	16,74	0,63	1,79
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurg	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Kalikas, mais, marineeritud punane sibul		Valge pekakapsas, mais, marineeritud punane sibul, <i>punane sibul, sidrunimah</i>					