



Lõunasöök									
Esmapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor R10% , vesi, söögisool, must pipar	135,00	137,93	5,02	10,71	5,71	
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)		Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,22	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	120,00	139,28	29,33	0,88	5,14	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta , durumnisujahu , vesi, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55	
	Brokoli, aurutatud		Brokoli, aurutatud	150,00	59,19	9,15	0,75	6,15	
	Hiina kapsa salat ananassiga		Hiina kapsas, ananass, oliviini	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94	
	Redis, porgand, kurk		Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,18	1,06	
	Salatikaste		Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	10,00	61,18	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
			Kokku:		764,33	111,44	26,81	29,49	
Teisipäev									
KADRIPEVA LÕUNA ERIMENDÜ	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Ahjukana röstitud kõõgilviljadega (PT)		Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakaps, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, Peterseli	100,00	133,00	2,05	6,44	16,20	
Taimetoit	Kikerherne-porgandikott (G, M, PT)		Porgand, kikerherneid, Täisteranisujahu , kanamuna , mugulsibul, jahvatatud paprika, toiduõli, Peterseli, söögisool, must pipar	50,00	72,80	9,61	1,39	3,34	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)		Hapukoor R 10% , murulauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kartuli-tangut tampo (G)		Kartul, odraerapuu , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	75,00	91,00	14,40	2,54	1,98	
	Kõrvits, kuppistatud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tsuimani, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	0,12	0,78	
	Hapukapsa-porgandisalat		Hapukapsas, porgand	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78	
	Peet, hernes, redis		Peet, roheline hernes, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29	
	Salatikaste		Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Käsitöö leivafaronaad (G)		Öunamahl, vesi, linaseekstrakt , suhkur	30,00	26,20	5,98	0,04	0,63	
	Karask (G, M, L)		Keefir R 2,5% , linaseekstrakt, mitmepilvi jahusegu, kanamuna , toiduõli, söögisooda, odrajahu , kaerakliid, söögisool	100,00	94,10	11,20	3,94	2,63	
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
			Kokku:		980,43	115,77	39,90	40,06	
Kolmapäev									
Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Makaronid kõõgilviljad ja hakkilihaga (sea-veise segahakkiliha) (G)		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu , vesi), mugulsibul, küüslauk, paprika, porgand, suvikõrvits, segahakkiliha, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, Peterseli	300,00	352,62	55,26	8,13	17,30	
Taimetoit	Kreemine kõõgilvilja-juustupasta (G, L)		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu , vesi), mugulsibul, küüslauk, ananass, paprika, suvikõrvits, toiduõli, vesi, slutatud juust R 9% , toidukoor R 15% , söögisool, must pipar, basilik	20,00	29,42	3,53	1,41	0,82	
	Soe tomatikaste basillikuga		Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik	50,00	23,45	3,25	1,16	0,41	
	Pastinaak, röstitud		Pastinaak, toiduõli	100,00	68,81	16,74	0,63	1,79	
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)		Peet, küüslauk, hapukoor R 20% , söögisool	100,00	57,41	8,96	2,17	1,79	
	Hiina kapsas, mais, marineeritud punane sibul		Hiina kapsas, mais, marineeritud punane sibul (punane sibul , sidrunimahl , õunalaadikas , vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	74,19	15,61	1,00	3,01	
	Salatikaste		Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Melon			70,00	18,70	4,34	0,07	0,42	
			Kokku:		871,13	135,14	28,63	31,51	
Neljapäev									
Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga		Valge kalafilee , lõhe, kartul, porrulauk, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	324,00	32,40	13,50	16,60	
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (M, L)		Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust R 26% , kohvikoor R 10% , kanamuna , toiduõli, must pipar, söögisool, till	50,00	57,22	7,76	2,20	1,85	
	Tartarikaste (L)		Hapukoor R 10% , marineeritud kurk, punane sibul, Peterseli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27	
	Lillikapsas, aurutatud		Lillikapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06	
	Porgandi-paprikasalat		Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79	
	Kapsas, edamame uba, tomat		Kapsas, edamame uba (sojapube), tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35	
	Salatikaste		Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28	
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
			Kokku:		774,22	100,75	30,62	30,30	
Reede									
Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Kaikunilihajugalašš (G, L)		Kaikuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toidukoor R 15% , toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar, till	135,00	132,00	8,15	6,99	8,30	
Taimetoit	Läätsegulašš		Läätсед (rohelineis või pruunid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	15,00	22,18	2,69	0,91	1,03	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss (durumnisujahu , vesi, söögisool)	75,00	117,51	25,05	0,78	3,89	
	Kaalikas, röstitud		Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05	
	Peet, Hiina kapsas, oad (keedetud)		Peet, Hiina kapsas, uba	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85	
	Salatikaste		Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	25,00	124,70	0,98	13,48	0,10	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
			Kokku:		773,72	102,31	29,97	26,92	
				NÄDALA KESKMHNE KOKKUU	892,77	113,28	31,18	31,66	
				Põhitõlmetest saadava energia osakaal koguenergias (kcal)		54,41	33,70	15,21	
				Nõutud vahemik kahe nädel keskmisena	800-900 kcal	45-60%Kcal	25-40%Kcal	10-20%Kcal	
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatõõ									