



Esmapäev, 16.03	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot	Koorene kanakaste (G, L)		Kanakinuuliha, porgand, toiduõli, nisujahu, toidukoor, vesi, sögisool, must pipar, Petersell	135,00	150,77	7,13	10,69	6,99
	Köögivilja-läätsehaudis (L)		Läätseid (rehelised või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor, tüüman, Petersell, sögisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud		Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Valge redise-melonisalat		Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hiina kapsas, mais, tomat			100,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste		Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimaht, sinepipulber, sögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72
	Maitsevesi		Majjat, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Kapsas, valge/punane			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		699,23	90,70	27,28	25,00
Teisipäev, 17.03	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot	Azuu sealiha		Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, ääd), tomatipüree, vesi, toiduõli, sögisool, must pipar, koriiber, Petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
	Taimne azu		Kaaliakas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, ääd), tomatipüree, vesi, toiduõli, sögisool, must pipar, koriiber, Petersell	15,00	6,98	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (duruminiisjahu, vesi), sögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, sögisool	75,00	65,80	12,70	2,17	2,91
	Kõrvits, küpsetatud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüüman, toiduõli, sögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-virsikusalat		Porgand, virsik, oliivõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais		Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimaht, õunaäädikas, vesi, sögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimaht, sinepipulber, sögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72
	Maitsevesi		Majjat, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Kaaliakas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		870,45	120,36	34,53	26,37
Kolmapäev, 18.03	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)		Kalkuniliha, porgand, pomulauk, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, nisujahu, tüüman, rosmariin, Petersell, sögisool, must pipar	135,00	87,09	10,47	2,31	7,65
	Tomatine oapada		Sojapoad, porgand, toiduõli, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, tomatipüree, kartul, vesi, sögisool, pipar	50,00	34,35	3,25	1,55	1,35
	Riis, keedetud		Riis, vesi, sögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (duruminiisjahu), vesi, sögisool	75,00	118,00	22,50	0,78	3,89
	Porgand, küpsetatud		Porgand, mesi, toiduõli, tüüman, sögisool	100,00	44,80	6,16	1,22	0,68
	Kapsa-paprikasalat		Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Peet, hernes, redis			150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimaht, sinepipulber, sögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72
	Maitsevesi		Majjat, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		781,22	120,12	23,68	27,06
Neljapäev, 19.03	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot	Ahukala köögiviljapadjal (PT)		Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, sögisool, must pipar, ääd	100,00	93,40	2,10	4,56	9,62
	Köögivilja-läätsehaudis (L)		Läätseid (rehelised või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor, tüüman, Petersell, sögisool, must pipar	50,00	58,60	4,73	3,40	1,65
	Soe valge kaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, sögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim, või, vesi, sögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahuköögiviljad, röstitud		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, sögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Peedi-pirajuuresalat (L)		Keedetud peet, pirajuur (mädrõrgas), õun, hapukoer, õunaäädikas, suhkur, sögisool	100,00	69,50	8,27	1,67	1,83
	Valge röigas, riivitud kaalikas õunamahaga, varsseller		Valge röigas, (kaalikas, õunamaht), varsseller	150,00	33,98	8,67	0,10	1,15
	Salatikaste		Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimaht, sinepipulber, sögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72
	Maitsevesi		Majjat, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Nuikapsas			100,00	34,20	6,00	0,20	0,50
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		782,99	98,21	38,99	29,89
Reede, 20.03	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot	Pilaff porgandi ja veisehakkiliga		Veisehakkiliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, sögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,63
	Nuudid muna ja köögiviljadega (G, L, M)		Täisterapasta, pasta (duruminiisjahu, vesi), rehised hemed, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kreemimasa, koriiber, sögisool, must pipar, jahuine sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maitsevatmata jogurt, küüslauk, apelsinimaht 100% naturaalne, sögisool, Petersell	50,00	44,31	5,76	1,99	0,93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, uba, porulauk			150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimaht, sinepipulber, sögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72
	Maitsevesi		Majjat, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		889,52	129,31	29,22	34,58
					NÄDALA KESKNE KOKKU:		29,34	28,34
						55,98	14,57	
					Põhitaimetot saadava energia osakaal kogumengist (%)			
						800-900 kcal	45-60%g	25-40%g
							15-20%g	
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								
Täiendav teave								