

TASUTA HOMMIKUPUDER		E – neljaviljapuder, T – nisupuder, K – hirsipuder, N – kaerapuder, R – odrapuder.				
Nädala-päev	Menüü	Grammid	Toitumisalane teave			
			Rasvad	Valgud	Süsi-vesikud	kcal
E	Pasta kanaliha ja juurviljadega (pasta, kanaliha, paprika, porgand, porrusibul)	250	9	18	46	342
	Porgandi-apelsinialat	50	4	0	4	51
	Hiinakapsa-värskekurgi-maisialat õlikastmega	50	2	0	6	46
	Eesti rukkileib / Kaerasepik	40/20	1	4	27	134
	Tee sidruniga / suhkur	200/8	0	0	8	32
	Keefir 2,5%, piim 2,5%	100	3	3	5	54
	Õun	80	0	0	8	35
		790	19	25	104	694
T	Hernesupp kruubi ja roheline sibulaga (kuivatatud hernes, sealiha, odrakruup , porgand, sibul, kartul, toiduõli)	250	10	14	34	280
	Magustoit (kaerahelbed, piim 2,5% , või , suhkur) segamarja moosiga	200/20	7/0	6/0	42/8	256/34
	Täisteraleib / Sepik kaeraga	40/20	1	4	27	134
	Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%	100	3	3	5	54
			630	20	28	116
K	Ahjus küpseatud valge kalafilee koore ja juustuga	60	7	13	1	111
	Keedetud riis, odrakruup , tatar	200	0/1	2/3	26/22	114/109
	Hapukoorekaste (hapukoor , nisujahu , toiduõli)	50	5	1	2	60
	Valge ja punase redise, värske kurgi, roheline sibula salat	50	3	0	2	35
	Peakapsa ja paprikasalat õlikastmega	50	1	1	5	29
	Mitmeviljaleib / Kaerasepik	40/20	1	4	27	134
	Õunamahlajook	200	0	0	8	32
	Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%	100	3	3	5	54
	Melon	100	0	1	8	38
			870	21	28	106
N	Hautatud liha tomatikastmes (liha, sibul, nisujahu , tomatipüree, hapukoor)	120	11	13	6	173
	Keedetud kartul, hirss , riis	200	0/3	2/2	17/26	76/132
	Peedi-linaseemnesalat õlikastmega	50	1	1	5	40
	Värske tomat	30	0	0	1	6
	Täisteraleib / Kodune sepik	40/20	1	4	27	134
	Apelsinimahla jook	200	0	0	8	32
	Keefir 2,5%, piim 2,5%	100	3	3	5	54
	Pirn	80	0	0	8	38
			840	20	25	103
R	Täidetud pikkpoiss (kana- ja seahakkliha, riivsai , sibul, muna, piim , toiduõli)	60	10	10	6	156
	Keedetud tatar, nisutang , kartul	200	1/0	4/2	22/17	108/76
	Bešamellkaste	50	1	0	4	29
	Kapsa, segulehtsalati ja õuna salat	50	2	0	4	38
	Kaalika-porgandisalat mahlaga	50	0	0	3	15
	Ruks seemneleib / Kaerasepik	40/20	1	4	27	134
	Kakao (piim , kakaopulber, suhkur)	200	4	5	15	122
	Keefir 2,5%, piim 2,5%	100	3	3	5	54
			770	26	26	103
		Nädala keskmine	21	26	106	717

***gluteen** Saadaval tasuta joogivesi ja laktoosivaba piim. Infot toidus sisalduvate allergeneid kohta saab söökla juhatajalt. Toitu ei ole rikastatud toitainete ja muude füsioloogiliste mõjudega (nn vitamineeritud).

Iga päev on valikus ka lihata toit.