|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Menüü |  | **8.nädal** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | valgud | rasvad | süsivesikud | toiduenergia | kcal |
| **18.-22. Detsember 2017** |   |   |   | kcal | kokku |
| **Esmaspäev** | **kokku:** | **29,3** | **18,78** | **96,6** |  |   |
| tatar |  | 200 | 5,6 | 6 | 33,2 | 209,2 |   |
| kanastrooganov | 150 | 20,46 | 10,8 | 31,6 | 305,3 |   |
| kurgi salat | 50 | 0,4 | 1,1 | 1,8 | 18,59 |   |
| hapukoorega |  |  |  |  |  | **672,4** |
| leib |  | 40 | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |
| puuvili/kaalikas | 1 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 47,6 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Teisipäev** | **kokku:** | **21,16** | **19,3** | **58,9** |  |   |
| seljanka |  | 300 | 15,6 | 15 | 12,2 | 249,0 |   |
| leib |  | 40 | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 | **496,6** |
| hapukoor | 10 | 0,2 | 2 | 0,2 | 19,6 |   |
| Marja-keefiri |  | 3,0 | 1,8 | 27,1 | 136,29 |   |
| tarretis |  |  |  |  |  |  |   |
| **Kolmapäev** | **kokku:** | **27,27** | **10,5** | **96,6** |  |   |
| pilaff kana ja  | 300 | 24,02 | 8,56 | 65,21 | 433,9 |   |
| köögiviljadega |  |  |  |  |  |   |
| kurgi-hapukooresalat | 50 | 0,45 | 1,1 | 1,34 | 16,61 |   |
| leib |  | 40 | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 | **589,8** |
| puuvili/õun | 1 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 47,6 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Neljapäev** | **kokku:** | **8,77** | **36,1** | **79,4** |  |   |
| kuldne kalasupp | 300 | 39,01 | 13,0 | 17,4 | 342,8 |   |
| leib |  | 40 | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 | **862,0** |
| saiake |  | 1 | 13,6 | 22,55 | 42,53 | 427,51 |   |
|   |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |   |
| **Reede** |   | **kokku:** | **38,2** | **7,625** | **13,8** |  |   |
| kartul |  | 200 | 3,2 | 0,2 | 34,2 | 151,4 |   |
| koorekaste | 150 | 4,47 | 20,0 | 4,85 | 217,26 | **895,8** |
| hapukapsas | 50 | 0,8 | 0 | 6,65 | 29,58 |   |
| kõrvitsasalat | 50 | 0,4 | 0,05 | 17,75 | 72,85 |   |
| leib |  | 40 | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |
| Ahjuliha |   | 100 | 27 | 25 | 0 | 332,96 |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
| Kinnitan: | Mõningad toidud võivad sisaldada lastele allergeene,  |  |
| allergeenide kohta saab infot, info@riisiperelasteaed.ee või telefoni nr **608 7121**  |
|  |  | toiduenergia: | nädala keskmine | 703,3 | kcal |  |
|  |  |   | norm |   | 690 +/- 50  | kcal |  |
|  |  | valgud: | nädala keskmine | 24,9 | g |  |
|  |   |   | norm |   | 21,6 +/- 4,3 | g |  |
|  |  | rasvad: | nädala keskmine | 18,5 | g |  |
|  |  |   | norm |   | 22,5 +/- 2 | g |  |
|  |  | süsivesikud: | nädala keskmine | 69,0 | g |  |
|  |  |   | norm |   | 99,1 +/- 4,3 | g |  |