|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Menüü | **4. nädal** |  |  |  |  |  |  |
| **19.-23. märts** |   | valgud | rasvad | süsivesikud | toiduenergia | kcal |  |
|  | **2018** |   |   |   |   | kcal | kokku |  |
| **Esmaspäev** | **kokku:** | **18,07** | **31,3** | **88,7** |   |   |  |
| Makaronid | 200 | 7,4 | 6,7 | 48,7 | 288 |   |  |
| Viinerikaste | 150 | 7,85 | 22,0 | 7,85 | 249,3 | **705** |  |
| Tervisesalat | 50g | 0,42 | 2,1 | 2,9 | 31,9 |   |  |
| leib | 45g | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |  |
| puuvili/porgand | 1tk | 0,2 | 0,4 | 9,9 | 44 |   |  |
| **Teisipäev** | **kokku:** | **18,2** | **18,1** | **77,2** |  |   |  |
| kana-klimbisupp | 300g | 11,26 | 8,22 | 16,2 | 184,3 |   |  |
| leib | 40g | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |  |
| küpsise-jogurtitarretis | 125g | 4,49 | 9,36 | 33,09 | 234,6 | **544,6** |  |
| Marjakastmega | 20g | 0,06 | 0 | 8,44 | 34,0 |   |  |
| **Kolmapäev** | **kokku:** | **22,21** | **20,59** | **70,2** |  |   |  |
| kartul | 200 | 3,2 | 0,2 | 34,2 | 154,0 |   |  |
| guljašš | 150 | 16 | 16,4 | 4,6 | 230,0 | **557,4** |  |
| leib | 45g | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |  |
| jääsalat pohladega | 50 | 0,41 | 3,1 | 2,1 | 37,7 |   |  |
| puuvili/õun | 1 tk | 0,2 | 0,4 | 9,9 | 44 |   |  |
| **Neljapäev** | **kokku:** | **27,41** | **13,41** | **105,2** |  |   |  |
| kana-klimbisupp | 300g | 11,26 | 8,22 | 16,2 | 184,3 |   |  |
| leib | 40g | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 | **651,8** |  |
| kodujuustuvorm | 100g | 13,5 | 4,79 | 19,93 | 176,9 |   |  |
| mahlakissell | 150g | 0,11 | 0 | 48,14 | 193,0 |   |  |
| **Reede** | **kokku:** | **34,16** | **24,4** | **78,5** |  |   |  |
| ühepajatoit | 300g | 31,5 | 24 | 16,4 | 407,8 |   |  |
| hakklihaga |  |  |  |  |  | **704,7** |  |
| leib | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 |   |  |
| präänik | 2tk | 2,2 | 2,4 | 31,2 | 155,0 |   |  |
| puuvili/kaalikas | 1 | 0,2 | 0,4 | 9,9 | 44,3 |   |   |
|  | Mõningad toidud võivad sisaldada lastele allergeene,  |  |  |  |
|  | allergeenide kohta saab infot, info@riisiperelasteaed.ee või telefoni nr **608 7121**  |
|  |   |   |   |   |   |  |  |  |
|   | toiduenergia: | nädala keskmine |   | 632,7 | kcal |  |  |  |
|  |   | norm |   | 690 +/- 50  | kcal |  |  |  |
|  | valgud: | nädala keskmine | 24,0 | g |  |  |  |
|  |   | norm |   | 21,6 +/- 4,3 | g |  |  |  |
|  | rasvad: | nädala keskmine | 21,6 | g |  |  |  |
|  |   | norm |   | 22,5 +/- 2 | g |  |  |  |
|  | süsivesikud: | nädala keskmine | 83,9 | g |  |  |  |
|  |   | norm |   | 99,1 +/- 4,3 | g |  |  |  |