|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Menüü | **4. nädal** |  |  |  |  |  |  |
| **19.-23. märts** |   | valgud | rasvad | süsivesikud | toiduenergia | kcal |  |
|  | **2018** |   |   |   |   | kcal | kokku |  |
| **Esmaspäev** | **kokku:** | **18,14** | **15,3** | **82,31** |   |   |  |
| Riis | 200 | 4,0 | 0,6 | 46,68 | 208,0 |   |  |
| Kalakoorekaste | 150 | 11,19 | 13,1 | 4,06 | 178,4 | **543,5** |  |
| Porgandisalat | 50 | 0,59 | 1,1 | 2,27 | 21,38 |   |  |
| leib | 45g | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |  |
| puuvili/apelsin | 1tk | 0,2 | 0,4 | 9,9 | 44 |   |  |
| **Teisipäev** | **kokku:** | **19,6** | **24,7** | **75,4** |  |   |  |
| Boršš | 300g | 8,07 | 9 | 18,8 | 188,6 |   |  |
| leib | 40g | 2,4 | 0,5 | 19,4 | 91,7 |   |  |
| Purukook | 100 | 2,5 | 10,17 | 27,74 | 212,4 | **601,8** |  |
| piim | 200 | 6,6 | 5 | 9,4 | 109,0 |   |  |
| **Kolmapäev** | **kokku:** | **25,76** | **28,11** | **82,2** |  |   |  |
| kartul | 200 | 3,2 | 0,2 | 34,2 | 154,0 |   |  |
| Koorekaste | 150 | 2,6 | 7,92 | 9,8 | 120,9 |   |  |
| Pihv | 100 | 17,0 | 16,0 | 6,76 | 239,0 | **687,3** |  |
| 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:** | **12,25** | **19,59** | **79,6** |  |   |  |
| KVPüreesupp | 300 | 9,4 | 17,8 | 12,5 | 247,6 |   |  |
| leib | 40g | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 | **608,8** |  |
| Mannavaht | 100 | 0,2 | 1,42 | 36,77 | 154,7 |   |  |
| piim | 200 | 6,6 | 5 | 9,4 | 109,0 |   |  |
| **Reede** | **kokku:** | **27** | **14,6** | **97,2** |  |   |  |
| Makaronid | 350 | 24,4 | 14,2 | 64,84 | 484,6 |   |  |
| Singiga |  |  |  |  |  | **643,9** |  |
| leib | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 |   |  |
| Tomati-kurgisalat | 50 | 0,4 | 1,1 | 1,5 | 17,5 |   |  |
| puuvili/õun | 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 **59126891** |
|  | \*Praepäeval lisaväärtus PRIA piim! |   |   |  |  |  |
|   | toiduenergia: | nädala keskmine | 617,1 | kcal |  |  |  |
|   |   | norm |   | 690 +/- 50  | kcal |  |  |  |
|   | valgud: | nädala keskmine | 20,5 | g |  |  |  |
|   |   | norm |   | 21,6 +/- 4,3 | g |  |  |  |
|   | rasvad: | nädala keskmine | 20,4 | g |  |  |  |
|   |   | norm |   | 22,5 +/- 2 | g |  |  |  |
|   | süsivesikud: | nädala keskmine | 83,3 | g |  |  |  |
|   |   | norm |   | 99,1 +/- 4,3 | g |  |  |  |