|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menüü** |  | **5. nädal** |  |  |  |  |  |
| **21.05-25.05.18** | |  | valgud | rasvad | süsivesikud | toiduenergia | kcal |
| **2018** |  |  |  |  |  | kcal | kokku |
| **Esmaspäev** | | kokku: | **26,71** | **32,1** | **87,32** |  |  |
| Frikadellisupp | | 300 | 17,69 | 20,3 | 17,9 | 324,9 |  |
| leib |  | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 | **745,28** |
| Banaanikook | | 1 tk | 6,38 | 11,5 | 48,54 | 322,83 |  |
| **Teisipäev** | | kokku: | **20,4** | **18,8** | **83,8** |  |  |
| keedukartul | | 200 | 3,2 | 0,2 | 34,2 | 154,0 |  |
| Koorekaste | | 150 | 2,6 | 7,92 | 9,8 | 120,9 | **635,5** |
| Kalapulgad | | 75 | 11,6 | 8,1 | 13,28 | 171,8 |  |
| leib |  | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 |  |
| sügisesalat | | 50 | 0,41 | 2,16 | 5,6 | 43,66 |  |
| puuvili/Porgand | | 1 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 47,6 |  |
| **Kolmapäev** | | kokku: | **15,96** | **29,6** | **62** |  |  |
| Kanaklimbisupp | | 300 | 11,26 | 8,22 | 16,2 | 184,3 |  |
| Vahukoor | | 20 | 0,4 | 6,4 | 2,6 | 69,6 | **578,6** |
| Mahlatarretis | | 100 | 1,66 | 14,6 | 22,32 | 227,12 |  |
| leib |  | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 |  |
| **Neljapäev** | | kokku: | 36,52 | 24,07 | 108,9 |  |  |
| Makaronid | | 350 | 24,4 | 14,2 | 64,84 | 484,59 |  |
| Hakklihakaste | | 150 | 8,24 | 6,0 | 7,68 | 116,77 |  |
| leib |  | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 | **797,8** |
| Peediküüslaugu salat | | 50 | 0,88 | 3,1 | 4,9 | 51,28 |  |
| puuvili/pirn | | 1 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 47,6 |  |
| **Reede** |  | kokku: | **15,4** | **24,3** | **74,0** |  |  |
| Külasupp | | 300 | 8,3 | 9,29 | 19,23 | 193,9 |  |
| hapukoor | | 20 | 0,38 | 4,0 | 0,44 | 39,28 |  |
| Puuvilja ahvatlus | | 150 | 4,07 | 10,6 | 33,47 | 245,68 | **576,5** |
| leib |  | 40 | 2,6 | 0,4 | 20,88 | 97,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*Praepäeval lisaväärtus PRIA piim! |  |  |  |  |  |  |  |
| Mõningad toidud võivad sisaldada lastele allergeene, | | | | | |  |  |
| allergeenide kohta saab infot, info@riisiperelasteaed.ee või telefoni nr 59126891 | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | toiduenergia: | nädala keskmine | | 666,7 | kcal |  |  |
|  |  | norm |  | 690 +/- 50 | kcal |  |  |
|  | valgud: | nädala keskmine | | 23,0 | g |  |  |
|  |  | norm |  | 21,6 +/- 4,3 | g |  |  |
|  | rasvad: | nädala keskmine | | 25,8 | g |  |  |
|  |  | norm |  | 22,5 +/- 2 | g |  |  |
|  | süsivesikud: | nädala keskmine | | 83,2 | g |  |  |
|  |  | norm |  | 99,1 +/- 4,3 | g |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |