|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |