

NÄDALAMENÜÜ I

ESMASPÄEV

	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Hakklihakaste köögiviljadega ja riisiga</i>	100/100	282,75
<i>Värske tomat, peedi-õunasalat</i>	75/50	97,71
<i>Kakao või tee</i>	200	122,39
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Õunad</i>	60	26,18
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **880 kcal**

TEISIPÄEV

	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Kalaseljanka kartuliga, happukoor</i>	250/10	225,06
<i>Magus kohupiim</i>	100	107,41
<i>Õnasupp</i>	100	71,82
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Mahlajook</i>	200	77,88
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **833 kcal**

KOLMAPÄEV

	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Hautatud kana, tatrapuder</i>	100/100	313,01
<i>Soola kurk, paprika-Hiina kapsa salat</i>	50/50	73,55
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Apelsiin</i>	60	30,16
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **829 kcal**

NELJAPÄEV

	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Frikadellisupp</i>	250	261,7
<i>Õunavorm</i>	100	216,82
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Porgand</i>	60	22,56
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **914 kcal**

REEDE

	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Köögiviljaragu</i>	250	214,48
<i>Sügiselalat, värske kurgi salat</i>	75/30	117,47
<i>Banaanijogurt</i>	200	153,61
<i>Tee</i>	100	22,85
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Pirn</i>	60	28,56
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **888 kcal**

NÄDALA KESKMINE

869 kcal

NÄDALAMENÜÜ II

ESMASPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Pilaff sealihast</i>	200	340,14
<i>Kurgi salat , Kapsa-porgandi-õunasalat</i>	75/50	88,29
<i>Kakao või tee</i>	200	122,39
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Ploomid</i>	60	27,48
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	30	106,94

Energia (kcal) **929 kcal**

TEISIPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Kana-nuudlisupp</i>	250	213,27
<i>Magus riisipuder</i>	100	187,36
<i>Rabarberisupp</i>	100	52,05
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Mahlajook</i>	200	77,88
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	30	106,94

Energia (kcal) **826 kcal**

KOLMAPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Ahjus küpsetatud kala , Keedetud kartul</i>	100/100	228,88
<i>Peedi-õunasalat, Kapsa-porgandi-õunasala</i>	50/75	113,35
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Õunad</i>	60	26,8
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	30	106,94

Energia (kcal) **781 kcal**

NELJAPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Hernesupp</i>	250	288,71
<i>Magus kohupiim</i>	100	107,41
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	30	106,94

Energia (kcal) **809 kcal**

REEDE	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Hautatud sealiha köögiviljadega</i>	200	226,85
<i>Sügisosalat, värsketomat</i>	75/75	152,26
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Porgand</i>	60	22,56
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	30	106,94

Energia (kcal) **814 kcal**

NÄDALA KESKMINE

832 kcal

NÄDALAMENÜÜ III

ESMASPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Maksastrooganov , Keedetud kartul või riis</i>	120/100	264,54
<i>Tomati-kurki saalat happukoorega</i>	75	40,82
<i>Kakao või tee</i>	200	122,39
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Õunad</i>	60	26,18
<i>Piim või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **805 kcal**

TEISIPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Kalafrikadellisupp</i>	250	191,36
<i>Mannapuder šokolaadiga</i>	180	275,26
<i>Porgand</i>	60	22,56
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **902 kcal**

KOLMAPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Värske kapsa-hakklihahautis, Kartulipüree</i>	150/100	264,74
<i>Mais, Hapukurk</i>	50/50	64,8
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Pirn</i>	60	30,16
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **771 kcal**

NELJAPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Frikadellisupp, Happukoor</i>	250/30	320,62
<i>Magus kohupiim, Mahlakissel</i>	100/100	297,21
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **874 kcal**

REEDE	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Guljašš , tatrapuder</i>	100/100	275,12
<i>Värske tomat, Peedi-õunasalat</i>	75/50	97,71
<i>Banaanijogurt</i>	200	153,61
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Õunad</i>	60	26,18
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal) **903 kcal**

NÄDALA KESKMINE 851 kcal

NÄDALAMENÜÜ IV

ESMASPÄEV	Kaal (g)	Energia (kcal)
<i>Makaronid hakklihaga</i>	200	294,25
<i>Kapsa-porgandi-õunasalat, Roheline hernes</i>	50/50	80,39

<i>Kakao või tee</i>	200	122,39
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Ploomid</i>	60	27,48
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal)

875 kcal

TEISIPÄEV

Kaal (g)

Energia (kcal)

<i>Borš, happukoor</i>	250/10	183,61
<i>Magus riisipuder</i>	100	187,36
<i>Rabarberisupp</i>	100	52,05
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal)

835 kcal

KOLMAPÄEV

Kaal (g)

Energia (kcal)

<i>Kala-riisivorm</i>	180	549,81
<i>Värske tomat, Paprika-Hiina kapsa salat</i>	50/50	102,41
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Porgand</i>	60	22,56
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal)

1087 kcal

NELJAPÄEV

Kaal (g)

Energia (kcal)

<i>Happukapsasupp sealihaga, Happukoor</i>	250/30	319,38
<i>Magus kohupiim</i>	100	107,41
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal)

839 kcal

REEDE

Kaal (g)

Energia (kcal)

<i>Böfstroganov, tatrapuder</i>	100/100	290,51
<i>Kurgi salat</i>	50	20,2
<i>Tee või mahlajook</i>	200	61,79
<i>Rukkleib, sepik, sai</i>	60	135,14
<i>Banaanid</i>	60	53,5
<i>Piim 2.5% või keefir</i>	200	108,6
<i>Söögihelbed</i>	29	106,94

Energia (kcal)

777 kcal

NÄDALA KESKMINE

883 kcal