

<b>MENÜÜ PK 14-18.10.2024</b>						
<b>ESMASPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
Tatrahelbepuder keedisega	220	7.62	3.5	53.16	276.8	
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3	
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85	
Kohv/tee/mahlajook	200					
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste porgandiga	150	17.48	10.96	10.01	180.16	
Ahju kartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58	
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6	
Hiinakapsa-redisesalat	60	1.36	0.2	4.12	24.4	
Tomatisalat	50	0.35	0.11	1.85	10	
Leib	30	2	0.39	14	67	
Maitsevesi	200	0	0	0	0	
<b>Oode</b>						
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61	
<b>KOKKU</b>						
	<b>1280</b>	<b>43.31</b>	<b>19.31</b>	<b>165.19</b>	<b>1019.3</b>	
<b>TEISIPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75	
Leib	30	2	0.39	14	67	
Lihamääre	20	2.56	7.195	0.1	76.16	
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87	
Kohv/tee/mahlajook	200					
<b>Lõuna</b>						
Frikadelli-kartulisupp	300	13.48	10.66	21.46	238.67	
Saiavorm piimaga	300	13.43	14.41	76.99	418.41	
Leib	30	2	0.39	14	67	
<b>Oode</b>						
Banaani-marjasmuuti	180	6	20.5	26.06	183.29	
<b>KOKKU</b>						
	<b>1370</b>	<b>47.27</b>	<b>58.615</b>	<b>214.58</b>	<b>1372.15</b>	
<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
Neljaviiljahelbepuder keedisega	220	6.86	3.73	51.77	272.18	
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6	
Juust	15	8.7	3.6	0	58.88	
Küpsis	40	3.24	5.6	27.6	173	
Kohv/tee/mahlajook	200					
<b>Lõuna</b>						
Plov	300	20.07	19.92	50.86	470.49	
Värske kurgi hapukooresalat	65	0.64	3.05	1.58	36.7	
Kaalika-konserv ananassisalad	50	0.32	0.08	4.03	18.28	
Leib	30	2	0.39	14	67	
Piim	200	6.4	5	3.4	110	
<b>Oode</b>						
Küpsetis	120	2.59	0.85	32.59	148.72	
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3	
<b>KOKKU</b>						
	<b>1470</b>	<b>53.68</b>	<b>43.21</b>	<b>209.38</b>	<b>1472.15</b>	

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
Rukkihelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Munamääre	20	1.29	4	0.1	50.49
Puuvili	10	0.6	0.1	6.2	28.5
Kohv/tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Pikkpoiss kalahakklihast	100	23.4	8.08	12.4	219.4
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Marineeritud punaneppeet	50	0.82	0.3	6.93	34.09
Porgandisalat	50	0.3	0.2	4.85	22.56
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
<b>Oode</b>					
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
<b>KOKKU</b>	<b>1270</b>	<b>48.77</b>	<b>25.69</b>	<b>159.4</b>	<b>1040.66</b>
<b>REEDE</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
Nisuhelbepuder keedisega	220	6.79	3.39	48.69	263.3
Leib	30	2	0.39	14	67
Pasteet	20	2.04	1.58	1.3	28
Kohv/tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Hapukapsasupp	300	8.27	8.04	25.02	231.71
Kohupiima-vahukoorevaht	120	10.22	8.2	14.02	172.87
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>KOKKU</b>	<b>920</b>	<b>31.32</b>	<b>21.99</b>	<b>117.03</b>	<b>829.88</b>
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6310</b>	<b>224.35</b>	<b>168.815</b>	<b>865.58</b>	<b>5734.14</b>
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1262</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>173</b>	<b>1147</b>

|