

MENÜÜ PK 04-08.11.2024					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
Hommikuhelbed	50	3.95	1.25	40	190
Joogijogurt	200	7.6	3	26	164
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Keedetud muna	30	2.46	0	0	27.06
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Böfstrooganov	150	17.39	13.33	6.43	228.31
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Porgandi-kons. ananassisalat	50	0.28	0.16	4.55	20.8
Kaalikasalat majoneesiga	50	0.37	1.7	3.24	30.13
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
<b>Oode</b>					
Puuvili	70	0.49	0.42	11.62	52.99
<b>KOKKU</b>	<b>1260</b>	<b>47.13</b>	<b>21.64</b>	<b>164.99</b>	<b>1060.99</b>
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85
Puuvili	80	0.56	0.08	7.92	35.2
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Peedi-hakklihasupp	250	8.69	5.72	32.15	230.28
Pannkoogid keedisega	60	8.67	3.03	47.16	259.35
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>Oode</b>					
Kartulisalat	100	2.7	10.18	11.6	269.33
Leib	15	1.35	5.9	5.8	134.67
<b>KOKKU</b>	<b>995</b>	<b>34.89</b>	<b>32.6</b>	<b>185.56</b>	<b>1369.73</b>
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
Riisihelbepuder keedisega	220	5.59	4.41	53.49	263.9
Leib	30	2	0.39	14	67
Singimääre	20	2.31	2.96	0.23	37.16
Vahvel	25	1	8.9	13.875	139.75
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Koorenepasta kanafilee ja köögiviljadega	300	15.63	13.76	26.13	296.46
Punase kapsa-mädarõikasalat õlikastmega	60	0	0	4	56
Toomesalat	50	0.42	0.27	4.09	20.7
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
<b>Oode</b>					
Omlett	100	8.4	6.39	1.44	97.8
Tee	200	0	0	29.97	121.8
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
<b>KOKKU</b>	<b>1465</b>	<b>46.12</b>	<b>43.22</b>	<b>177.825</b>	<b>1346.87</b>

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
4-viljahelbepuder keedisega	220	6.86	3.73	51.77	272.18
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Juustumääre	20	8.76	7.6	0.1	95.84
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Kalavorm	150	29.11	10.9	4.2	411.85
Kartulipüree	100	11.45	0.31	25.73	117.32
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Tomati hapukooresalat	65	0.64	3.11	2.18	39.7
Hiinakapsa-kurgi-kons.maisisalat	50	0.64	0.11	2.54	14.04
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>1415</b>	<b>66.39</b>	<b>35.72</b>	<b>158.41</b>	<b>1342.52</b>
<b>REEDE</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
P/S vorst	10	1.71	3.38	0	37.64
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Külasupp	250	5.68	5.68	12.08	123.39
Hapukooretarretis	200	6.34	32.5	24.58	421
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>KOKKU</b>	<b>940</b>	<b>24.53</b>	<b>46.21</b>	<b>114.35</b>	<b>987.63</b>
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6075</b>	<b>219.06</b>	<b>179.39</b>	<b>801.135</b>	<b>6107.74</b>
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1215</b>	<b>43.812</b>	<b>35.878</b>	<b>160.227</b>	<b>1221.548</b>

|