

<b>MENÜÜ PK 11-15.11.2024</b>					
<b>ESMASPÄEV</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
Lihamääre	20	2.56	7.195	0.1	76.16
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Ahjus küpsetatud kanapoolkoivad (2tk)	200	39.8	10.52	0.6	256.28
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Kapsa-paprikasalat	50	0.57	0.13	2.8	14.78
Värske kurgi-kons.herne hapukooresalat	50	0.78	1.08	2.27	22.07
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
<b>Oode</b>					
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
<b>KOKKU</b>	<b>1380</b>	<b>66.41</b>	<b>31.635</b>	<b>144.19</b>	<b>1095.41</b>
<b>TEISIPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
8-viljahelbepuder keedisega	220	7.16	3.99	48.47	262.4
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Saiakate	20	2	1.6	1.8	29.6
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Pelmeenisupp	300	5.19	4.18	27.65	173.74
Kakaokreem	100	3.33	11.92	32.72	196.56
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>Oode</b>					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Piim	200	6.4	5	3.4	110
<b>KOKKU</b>	<b>1295</b>	<b>35.93</b>	<b>40.4</b>	<b>193.86</b>	<b>1261.24</b>
<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
Odrehelbepuder keedisega	220	5.86	3.06	50.22	260.3
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Juust	15	8.7	3.6	0	58.88
Šokolaad	20	1.48	6.4	10.8	108.2
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Hautatud tatar hakkliha ja köögiviljadega	300	22.07	15.57	33.43	366.46
Punapeedi-õunasalat	50	0.59	0.12	4.78	22.92
Hiinakapsa-apelsini-seemnesalat	50	1.48	2.57	3.55	43.91
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
<b>Oode</b>					
Piima-riisisupp	250	3.84	2.56	15.24	100.74
Leib	15	1	0.2	7	33.5
<b>KOKKU</b>	<b>1380</b>	<b>49.88</b>	<b>35.46</b>	<b>162.57</b>	<b>1178.81</b>

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
5-viljahelbepuder 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	90	0.18	0.32	8.91	39.87
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Kalakaste	150	13.77	12.08	7.84	196.57
Ahju kartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6
Tomatisalat	50	0.35	0.11	1.85	10
Porgandisalat	50	0.3	0.2	4.85	22.56
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
<b>Oode</b>					
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
<b>KOKKU</b>	<b>1370</b>	<b>44.29</b>	<b>27.96</b>	<b>172.82</b>	<b>1203.88</b>
<b>REEDE</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
Mannapuder keedisega	220	6.28	3.03	50.52	258.2
Leib	30	2	0.39	14	67
Krabinuudlimääre	20	1.185	4.49	1.63	54.67
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Rassolnik	250	6.5	6.47	26.43	208.48
Karamellkissell	220	5.61	4.11	54.89	283.08
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>KOKKU</b>	<b>970</b>	<b>23.575</b>	<b>18.88</b>	<b>161.47</b>	<b>938.43</b>
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6395</b>	<b>220.085</b>	<b>154.335</b>	<b>834.91</b>	<b>5677.77</b>
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1279</b>	<b>44.017</b>	<b>30.867</b>	<b>166.982</b>	<b>1135.554</b>

|