

MENÜÜ PK 09-13.12.2024					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
8-viljahelbepuder keedisega	220	7.16	3.99	48.47	262.4
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Kalakonserv	20	2	1.8	1.2	29
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Hakklihakaste	150	14.72	15.29	7.64	229.33
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Värske kapsasalat	50	0.55	0.1	2.7	14
Porgandi-kaalikasalat	50	0.51	0.17	5.37	25.47
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Oode					
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
KOKKU	1280	40.85	23.85	150.57	737.42
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Odrahelbepuder keedisega	220	5.86	3.06	50.22	260.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
P/S vorst	10	1.71	3.38	0	37.64
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Kartuli-klimbisupp sealihaga	300	10.54	7.72	31.66	241.3
Kakaokissell	220	6.72	4.56	40.93	235.26
Leib	30	2	0.39	14	67
Oode					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
KOKKU	1435	36.57	32.63	214.12	1311.19
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
5-viljahelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3
Leib	30	2	0.39	14	67
Sink	10	2.2	0.45	0	13.03
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Tomat	10	0.7	0.02	0.37	1.98
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Köögiviljahautis kanalihaga	300	25.58	6.89	46.11	354.2
Peedi-küüslaugusalat	60	1.68	3.41	9.68	77.09
Marineeritud kurgisalat	50	0.3	0.25	5	25
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Oode					
Kamajook	220	15.78	4.8	44.28	254.01
KOKKU	1360	59.53	21.1	207.48	1245.51

NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hirsihelbepuder keedisega	220	7.3	3.42	52.47	272.6
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Sulatatud juust	20	4	4.4	0	56.22
Puuvili	100	0.4	0.40	10.6	44.3
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Kala taignas	100	21.11	5.83	14.38	201.57
Ürdikartul	100	7.61	0.1	17.16	77.19
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Tomati-kurgisalat	50	0.35	0.08	1.55	8.5
Hiinakapsa-kons.hernesalat	60	4.7	0.27	10.5	64
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
Oode					
Puuvili	100	0.7	0.2	11.3	50.6
KOKKU	1410	60.45	28.88	181.83	1219.44
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
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				
Lõuna					
Kodune seljanka	280	8.32	11.77	16.83	218.92
Marjavaht	150	1.83	11.40	30.23	199.79
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	930	21.615	31.47	127.21	865.58
NÄDAL KOKKU	6415	219.015	137.93	881.21	5379.14
NÄDALA KESKMINE	1283	44	28	176	1076

|