

<b>MENÜÜ PK 16-19.12.2024</b>					
<b>ESMASPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<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
Punase kapsa-mädarõikasalat õlikastmega	60	0	0	4	56
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>1270</b>	<b>46.76</b>	<b>19.94</b>	<b>165.75</b>	<b>1086.86</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
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>
<b>KOLMAPÄEV</b>					
<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<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
Piparkook	25	1.75	4.25	18.5	120.25
Kohv/Tee/mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Koorenepasta kanafilee ja köögiviljadega	300	15.63	13.76	26.13	296.46
Kaalikasalat majoneesiga	50	0.37	1.7	3.24	30.13
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>					
Kohuke	38	4	10	6	142.8
<b>KOKKU</b>	<b>1163</b>	<b>40.47</b>	<b>43.13</b>	<b>143.08</b>	<b>1155.4</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>					
Seapraad hapukapsaga	240	51.71	24.97	4.85	376.65
Verivorst	75	6.9	12.53	13.13	192.75
Keedetud kartul	200	15.2	0.2	34.2	153.8
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Mandariin	60	0.36	0.12	6.12	27.42
<b>KOKKU</b>	<b>1465</b>	<b>96.14</b>	<b>58.59</b>	<b>162.7</b>	<b>1418.37</b>

|