

<b>MENÜÜ PK 13-17.01.2025</b>					
<b>ESMASPÄEV</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
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Kalakonserv	20	2	1.8	1.2	29
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Guljašš	150	16.29	26.69	7.19	347.1
Ahju kartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6
Kaalika-õunasalat	50	0.28	0.12	3.73	17.39
Porgandi-kons.kurgisalat	50	0.33	0.19	3.56	17.4
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>1230</b>	<b>42.01</b>	<b>36.31</b>	<b>151.13</b>	<b>1147.18</b>
<b>TEISIPÄEV</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
Suitsukanamääre	20	1.2	5.2	0.8	54.8
Puuvili	50	0.4	0.3	5.05	24.85
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Veiselihasupp odrakruupidega	300	9.2	3.18	14.71	130.37
Banaanivaht iirisekastmega	200	2.12	32.04	25.79	404.77
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>Oode</b>					
Saiavorm	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Piim	200	6.4	5	3.4	110
<b>KOKKU</b>	<b>1385</b>	<b>36.03</b>	<b>63.36</b>	<b>177.74</b>	<b>1447.91</b>
<b>KOLMAPÄEV</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
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Sulatatud juust	20	4	4.4	0	56.22
Präänik	25	1.15	1.25	18.525	90
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Köögililjaragu	300	4.22	3.68	35.15	197.73
Marineeritud sibulasalat	50	0.62	0.3	3.23	18.27
Tomati-kurgisalat	50	0.35	0.08	1.55	8.5
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
<b>Oode</b>					
Šokolaadisai	45	3.4	4.79	23.22	152.4
Tee	200	0	0	29.97	121.8
<b>KOKKU</b>	<b>1370</b>	<b>32.55</b>	<b>24.38</b>	<b>197.055</b>	<b>1180.32</b>

<b>NELJAPÄEV</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
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Ahjus küpsetatud kalapulgad	100	8	9	26	222
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Kapsa-keedupeedisalat	50	1.21	1.77	6.63	47.83
Nuikapsa-redisesalat	50	0.33	0.22	2	11.67
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
<b>Oode</b>					
Puuvili	70	0.49	0.42	11.62	52.99
<b>KOKKU</b>	<b>1390</b>	<b>34.25</b>	<b>26.24</b>	<b>194.72</b>	<b>1123.85</b>
<b>REEDE</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
7-viljahelbepuder keedisega	220	6.79	3.54	52.29	251.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Keedetud muna	30	2.46	0	0	27.06
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
<b>Lõuna</b>					
Värskekapsasupp kanalihaga	300	7.65	5.12	13.68	151.09
Leivasupp hapukoorega	220	3.05	4.5	64.43	317.59
Leib	30	2	0.39	14	67
<b>KOKKU</b>	<b>1030</b>	<b>24.32</b>	<b>14.3</b>	<b>157.6</b>	<b>883.34</b>
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6405</b>	<b>169.16</b>	<b>164.59</b>	<b>878.245</b>	<b>5782.6</b>
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1281</b>	<b>33.832</b>	<b>32.918</b>	<b>175.649</b>	<b>1156.52</b>

|