

| <b>MENÜÜ PK 17-21.02.2025</b>             |              |               |               |                          |                |
|---|--------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|
| <b>ESMASPÄEV</b>                          | <b>KOGUS</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSI-<br/>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-<br/>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-<br/>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>                               |              |               |               |                          |                |
| Topsi jogurt                              | 150          | 4.95          | 3             | 17.55                    | 117            |
| <b>KOKKU</b>                              | <b>1265</b>  | <b>49.99</b>  | <b>35.7</b>   | <b>157.88</b>            | <b>1161.57</b> |
| <b>NELJAPÄEV</b>                          | <b>KOGUS</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSI-<br/>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>SUSI-<br/>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             |

|