

MENÜÜ PK 24-28.03.2025					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
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				
<b>Lõuna</b>					
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
<b>Oode</b>					
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
<b>KOKKU</b>	<b>1280</b>	<b>40.85</b>	<b>23.85</b>	<b>150.57</b>	<b>737.42</b>
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
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				
<b>Lõuna</b>					
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
<b>Oode</b>					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
<b>KOKKU</b>	<b>1435</b>	<b>36.57</b>	<b>32.63</b>	<b>214.12</b>	<b>1311.19</b>
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
<b>Hommik</b>					
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				
<b>Lõuna</b>					
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
<b>Oode</b>					
Kamajook	220	15.78	4.8	44.28	254.01
<b>KOKKU</b>	<b>1360</b>	<b>59.53</b>	<b>21.1</b>	<b>207.48</b>	<b>1245.51</b>

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
<b>Hommik</b>					
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				
<b>Lõuna</b>					
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
<b>Oode</b>					
Puuvili	100	0.7	0.2	11.3	50.6
<b>KOKKU</b>	<b>1410</b>	<b>60.45</b>	<b>28.88</b>	<b>181.83</b>	<b>1219.44</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>					
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
<b>KOKKU</b>	<b>930</b>	<b>21.615</b>	<b>31.47</b>	<b>127.21</b>	<b>865.58</b>
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6415</b>	<b>219.015</b>	<b>137.93</b>	<b>881.21</b>	<b>5379.14</b>
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1283</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>176</b>	<b>1076</b>

|