

MENÜÜ PK 10-14.03.25					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hirsihelbepuder keedisega	220	7.3	3.42	52.47	272.6
Leib	30	2	0.39	14	67
Sink	10	2.2	0.45	0	13.03
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Makaronid hakklihaga	300	18.22	13.84	22.47	302.98
Porgandi-kons.ananassisalat	50	0.28	0.16	4.55	20.8
Kaalikasalat majoneesiga	50	0.37	1.7	3.24	30.13
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Oode					
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
KOKKU	1220	33.67	20.97	136.73	890.15
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hommikusöögihelbed	50	3.95	1.25	40	190
Joogijogurt	200	7.6	3	26	164
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
P/S vorst	10	1.71	3.38	0	37.64
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Kala-riisisupp	300	7.57	2.61	29.21	179.22
Kihiline mannapuder kisselliga	250	7.74	3.98	82.84	404.06
Leib	30	2	0.39	14	67
Oode					
Munasalat	100	3.23	9.17	11.99	144.61
Leib	15	1	0.19	7	33.5
KOKKU	1245	37.53	24.84	230.36	1316.75
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
5-viljahelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Krabinuudlimääre	20	1.19	4.49	1.63	54.67
Leib	30	2	0.39	14	67
Värske kurk	10	0.8	0.01	0.25	1.39
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Sealihakaste	150	22.83	18.44	9.64	299.32
Kartulipüree	100	11.45	0.31	25.73	117.32
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Marineeritud kõrvitsasalat	50	0	0	11	45
Kapsa-porgandisalat	50	0.48	0.13	3.05	15.35
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
Oode					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
KOKKU	1525	65.78	46.51	216.48	1552.91

NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Odrahelbepuder keedisega	220	5.86	3.06	50.22	260.3
Leib	30	2	0.39	14	67
Singimääre	20	2.31	2.96	0.23	37.16
Puuvili	100	0.4	0.4	10.6	44.3
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Kana hakklihakotletid	120	22.42	9.5	16.41	232.32
Sinepikaste	100	1.4	7.94	6.65	80.48
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Toome salat	50	0.42	0.27	4.09	20.7
Tomati-sibulasalat	50	0.4	0.1	2.08	11.11
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Oode					
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87
KOKKU	1410	47.26	25.73	180.19	1094.64
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Maisimannapuder keedisega	220	5.47	2.91	52.59	263.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Juust	15	8.7	3.6	0	58.88
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Talupojasupp	300	7.23	8.11	13.56	183.14
Jäätis	65	2.535	8.45	15.6	149.5
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	860	28.305	24.21	108.95	791.12
NÄDAL KOKKU	6260	212.545	142.26	872.71	5645.57
NÄDALA KESKMINE	1252	42.509	28.452	174.542	1129.114

|