

MENÜÜ PK 28.04-02.05.25					
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
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Lõuna					
Rassolnik	250	6.5	6.47	26.43	208.48
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	415	15.62	19.31	86.93	600.7
NÄDAL KOKKU	4405	152.6	111.63	670.5	4360.51
NÄDALA KESKMINE	881	30.52	22.326	134.1	872.102