

MENÜÜ PK 19-23.05.2025					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hommikuhelbed	50	3.95	1.25	40	190
Joogijogurt	200	7.6	3	26	164
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Keedetud muna	30	2.46	0	0	27.06
Kohv/Tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Böfstrooganov	150	17.39	13.33	6.43	228.31
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Porgandi-kons. ananassisalat	50	0.28	0.16	4.55	20.8
Punase kapsa-mädarõikasalat õlikastmega	60	0	0	4	56
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Oode					
Puuvili	70	0.49	0.42	11.62	52.99
KOKKU	1270	46.76	19.94	165.75	1086.86
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85
Puuvili	80	0.56	0.08	7.92	35.2
Kohv/Tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Peedi-hakklisupp	250	8.69	5.72	32.15	230.28
Pannkoogid keedisega	60	8.67	3.03	47.16	259.35
Leib	30	2	0.39	14	67
Oode					
Kartulisalat	100	2.7	10.18	11.6	269.33
Leib	15	1.35	5.9	5.8	134.67
KOKKU	995	34.89	32.6	185.56	1369.73
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Riisihelbepuder keedisega	220	5.59	4.41	53.49	263.9
Leib	30	2	0.39	14	67
Singimääre	20	2.31	2.96	0.23	37.16
Vahvel	25	1	8.9	13.875	139.75
Kohv/Tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Koorenepasta kanafilee ja köögiviljadega	300	15.63	13.76	26.13	296.46
Kaalikasalat majoneesiga	50	0.37	1.7	3.24	30.13
Toomesalat	50	0.42	0.27	4.09	20.7
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
Oode					
Omlett	100	8.4	6.39	1.44	97.8
Tee	200	0	0	29.97	121.8
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
KOKKU	1455	46.49	44.92	177.065	1321

NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
4-viljahelbepuder keedisega	220	6.86	3.73	51.77	272.18
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Juustumääre	20	8.76	7.6	0.1	95.84
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87
Kohv/Tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Kalavorm	150	29.11	10.9	4.2	411.85
Kartulipüree	100	11.45	0.31	25.73	117.32
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Tomati hapukooresalat	65	0.64	3.11	2.18	39.7
Hiinakapsa-kurgi-kons.maisisalat	50	0.64	0.11	2.54	14.04
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Oode					
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
KOKKU	1415	66.39	35.72	158.41	1342.52
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Rukkihelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
P/S vorst	10	1.71	3.38	0	37.64
Kohv/Tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Külasupp	250	5.68	5.68	12.08	123.39
Hapukooretarretis	200	6.34	32.5	24.58	421
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	940	24.53	46.21	114.35	987.63
NÄDAL KOKKU	6075	219.06	179.39	801.135	6107.74
NÄDALA KESKMINE	1215	43.812	35.878	160.227	1221.548

