

MENUU PK 26-30.05.2025					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
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				
Lõuna					
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
Oode					
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
KOKKU	1380	66.41	31.635	144.19	1095.41
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
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				
Lõuna					
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
Oode					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Piim	200	6.4	5	3.4	110
KOKKU	1295	35.93	40.4	193.86	1261.24
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Odrahelbepuder 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
Kohuke	38	3.8	9.5	8.74	135.66
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
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
Oode					
Topsi jogurt	150	4.95	3	17.55	117
KOKKU	1283	52.31	38.8	155.82	1189.03

NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
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				
Lõuna					
Kalakaste	150	13.77	12.08	7.84	196.57
Ahjukartul	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
Oode					
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
KOKKU	1370	44.29	27.96	172.82	1203.88
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
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				
Lõuna					
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
KOKKU	970	23.575	18.88	161.47	938.43
NÄDAL KOKKU	6298	222.515	157.675	828.16	5687.99
NÄDALA KESKMINE	1259.6	44.503	31.535	165.632	1137.598

