

Menüü 26.01-30.01

ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	L,G
Hommik						
8-viljahelbepuder keedisega	220	7,16	3,99	48,47	262,4	
Sai	30	2,79	0,99	14,85	81,6	L
Kalakonserv	20	2	1,8	1,2	29	L
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Hakklihakaste	150	14,72	15,29	7,64	229,33	
Keedetud kartul	100	7,6	0,1	17,1	76,9	L,G
Keedetud tatar	100	2,22	0,4	13,24	64,44	L,G
Värske kapsasalat	50	0,55	0,1	2,7	14	L,G
Porgandi-kaalikasalat	50	0,51	0,17	5,37	25,47	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Maitsevesi	200	0	0	0	0	L,G
Köögivilja ams	50	0,5	0,2	3,85	19,5	L,G
Oode						
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
KOKKU	1330	41,35	24,05	154,42	756,92	
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Odrahelbepuder keedisega	220	5,86	3,06	50,22	260,3	
Sepik	30	2,37	0,75	13,2	69,3	L
P/S vorst	10	1,71	3,38	0	37,64	L
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kartuli-klimbisupp sealihaga	300	10,54	7,72	31,66	241,3	
Kakaokissell	220	6,72	4,56	40,93	235,26	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Oode						
Küpsetis	135	7,12	12,45	46,5	325,22	
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L,G
KOKKU	1435	36,57	32,63	214,12	1311,19	
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
5-viljahelbepuder keedisega	220	6,43	3,51	50,49	269,3	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Sink	10	2,2	0,45	0	13,03	G
Sai	30	2,79	0,99	14,85	81,6	L
Tomat	10	0,7	0,02	0,37	1,98	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Köögiviljahautis kanalihaga	300	25,58	6,89	46,11	354,2	L,G
Peedi-küüslaugusalat	60	1,68	3,41	9,68	77,09	G
Marineeritud kurgisalat	50	0,3	0,25	5	25	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L,G
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Oode						
Kamajook	220	15,78	4,8	44,28	254,01	
KOKKU	1450	59,71	21,42	216,39	1285,38	
NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Hirsihelbepuder keedisega	220	7,3	3,42	52,47	272,6	G
Sepik	30	2,37	0,75	13,2	69,3	L

Sulatatud juust	20	4	4,4	0	56,22	G
Puuvili	100	0,4	0,40	10,6	44,3	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kala taignas	100	21,11	5,83	14,38	201,57	
Ürdikartul	100	7,61	0,1	17,16	77,19	L,G
Keedetud riis	100	2,2	0,3	27,2	122,2	L,G
Valge jahukaste	100	1,31	7,74	6,07	75,96	L
Tomati-kurgisalat	50	0,35	0,08	1,55	8,5	L,G
Hiinakapsa-kons.hernesalat	60	4,7	0,27	10,5	64	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Oode						
Puuvili	100	0,7	0,2	11,3	50,6	L,G
KOKKU	1500	60,63	29,2	190,74	1259,31	
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI-	ENERGIA	
Hommik						
Mannapuder keedisega	220	6,28	3,03	50,52	258,2	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Krabinuudlimääre	20	1,185	4,49	1,63	54,67	G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					
Lõuna						
Kodune seljanka	280	8,32	11,77	16,83	218,92	L,G
Marjavaht	150	1,83	11,40	30,23	199,79	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
KOKKU	930	21,615	31,47	127,21	865,58	
NÄDAL KOKKU	6645	219,875	138,77	902,88	5478,38	
NÄDALA KESKMINE	1329	44	28	181	1096	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba