

MENÜÜ 02.02-06.02						
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Hommikuhelbed	50	3,95	1,25	40	190	
Joogijogurt	200	7,6	3	26	164	G
Sai	30	2,79	0,99	14,85	81,6	L
Keedetud muna	30	2,46	0	0	27,06	L,G
Kohv/Tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Böfstrooganov	150	17,39	13,33	6,43	228,31	
Keedetud kartul	100	7,6	0,1	17,1	76,9	L,G
Keedetud riis	100	2,2	0,3	27,2	122,2	L,G
Porgandi-kons. ananassisalat	50	0,28	0,16	4,55	20,8	L,G
Punase kapsa-mädarõikasalat õlikastmega	60	0	0	4	56	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Maitsevesi	200	0	0	0	0	L,G
Köögilvilja amps	50	1,18	0,99	3,75	30,6	L,G
Oode						
Puuvili	70	0,49	0,42	11,62	52,99	
KOKKU	1320	47,94	20,93	169,5	1117,46	
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	L
Keedu vorst	10	0,93	1,8	0,67	22,85	G
Puuvili	80	0,56	0,08	7,92	35,2	L,G
Kohv/Tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Peedi-hakklihasupp	250	8,69	5,72	32,15	230,28	L,G
Pannkoogid keedisega	60	8,67	3,03	47,16	259,35	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Oode						
Kartulisalat	100	2,7	10,18	11,6	269,33	G
Leib	15	1,35	5,9	5,8	134,67	L
KOKKU	995	34,89	32,6	185,56	1369,73	
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI-	ENERGIA	
Hommik						
Riisihelbepuder keedisega	220	5,59	4,41	53,49	263,9	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Singimääre	20	2,31	2,96	0,23	37,16	G
Vahvel	25	1	8,9	13,875	139,75	
Kohv/Tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Koorenepasta kanafilee ja köögiviljadega	300	15,63	13,76	26,13	296,46	L
Kaalikasalat majoneesiga	50	0,37	1,7	3,24	30,13	G
Toomesalat	50	0,42	0,27	4,09	20,7	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L,G
Oode						
Omlett	100	8,4	6,39	1,44	97,8	L,G
Tee	200	0	0	29,97	121,8	L,G

Sepik	30	2,37	0,75	13,2	69,3	L
KOKKU	1535	47,29	45,32	188,425	1374,76	
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	L
Juustumääre	20	8,76	7,6	0,1	95,84	G
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Kohv/Tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kalavorm	150	29,11	10,9	4,2	411,85	G
Kartulipüree	100	11,45	0,31	25,73	117,32	G
Keedetud tatar	100	2,22	0,4	13,24	64,44	L,G
Valge jahukaste	100	1,31	7,74	6,07	75,96	L
Tomati hapukooresalat	65	0,64	3,11	2,18	39,7	G
Hiinakapsa-kurgi-kons.maisisalat	50	0,64	0,11	2,54	14,04	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L,G
köögivilja amps	50	0,8	0,3	12,05	57	L,G
Oode						
Puuvili	60	0,36	0,12	6,12	27,42	L,G
KOKKU	1465	67,19	36,02	170,46	1399,52	
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	L
P/S vorst	10	1,71	3,38	0	37,64	G
Kohv/Tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Külasupp	250	5,68	5,68	12,08	123,39	L
Hapukooretarretis	200	6,34	32,5	24,58	421	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
KOKKU	940	24,53	46,21	114,35	987,63	
NÄDAL KOKKU	6255	221,84	181,08	828,295	6249,1	
NÄDALA KESKMINE	1251	44,368	36,216	165,659	1249,82	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba