

MENUU PK					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Kalakonserv	20	2	1.8	1.2	29
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Guljašš	150	16.29	26.69	7.19	347.1
Ahjukartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6
Kaalika-õunasalat	50	0.28	0.12	3.73	17.39
Porgandi-kons.kurgisalat	50	0.33	0.19	3.56	17.4
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Köögivilja amps	50	0.8	0.05	1.25	6.95
Oode					
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
KOKKU	1280	42.81	36.36	152.38	1154.13
TEISIPÄEV	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
Suitsukanamääre	20	1.2	5.2	0.8	54.8
Puuvili	50	0.4	0.3	5.05	24.85
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Veiselihasupp odrakruupidega	300	9.2	3.18	14.71	130.37
Banaanivaht iirisekastmega	200	2.12	32.04	25.79	404.77
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	1385	36.03	63.36	177.74	1447.91
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Tatrahelbepuder keedisega	220	7.62	3.5	53.16	276.8
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Sulatatud juust	20	4	4.4	0	56.22
Präänik	25	1.15	1.25	18.525	90
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Köögiviljaragu	300	4.22	3.68	35.15	197.73
Marineeritud sibulasalat	50	0.62	0.3	3.23	18.27
Tomati-kurgisalat	50	0.35	0.08	1.55	8.5
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
Oode					
Jogurti- kama- marjasmuuti	190	6.44	21.71	30.34	298.3
KOKKU	1395	36.39	41.7	185.565	1258.18

NELJAPÄEV	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
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Ahjus küpsetatud kalapulgad	100	8	9	26	222
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Kapsa-keedupeedisalat	50	1.21	1.77	6.63	47.83
Nuikapsa-redisesalat	50	0.33	0.22	2	11.67
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
Oode					
Puuvili	70	0.49	0.42	11.62	52.99
KOKKU	1470	35.05	26.64	206.08	1177.61
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
7-viljahelbepuder keedisega	220	6.79	3.54	52.29	251.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Keedetud muna	30	2.46	0	0	27.06
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Värskekapsasupp kanalihaga	300	7.65	5.12	13.68	151.09
Marjatarretis vahukoorega	170	3.06	5.03	24.19	156.62
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	980	24.33	14.83	117.36	722.37
NÄDAL KOKKU	6510	174.61	182.89	839.125	5760.2
NÄDALA KESKMINE	1302	34.922	36.578	167.825	1152.04

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba

L,G

L
L
L,G

L,G
L
L,G
L,G
L
L,G
L,G
L,G

G
L
G
L,G
L,G

L
G
L

G

G
L
G
L
L,G

|
L,G
L,G
L
G
L,G

L
G
L,G
L,G

L
L
L,G
L,G
L,G
L,G
L
L,G
L,G

L,G

L
L
L,G
L,G

L,G
G
L