

MENÜÜ PK						
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	L, G
Hommik						
Nisuhelbepuder keedisega	220	6,79	3,39	48,69	263,3	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Lihamääre	20	2,56	7,195	0,1	76,16	G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L, G
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanapoolkoivad (2tk)	200	39,8	10,52	0,6	256,28	L
Keedetud riis	100	2,2	0,3	27,2	122,2	L, G
Keedetud kartul	100	7,6	0,1	17,1	76,9	L, G
Valge jahukaste	100	1,31	7,74	6,07	75,96	L
Kapsa-paprikasalat	50	0,57	0,13	2,8	14,78	L, G
Värske kurgi-kons.herne hapukooresalat	50	0,78	1,08	2,27	22,07	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Maitsevesi	200	0	0	0	0	L, G
Köögivilja amps	50	0,35	0,1	3,2	15,35	L, G
Oode						
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L, G
KOKKU	1430	66,76	31,735	147,39	1110,76	
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	L
Sink	20	2	1,6	1,8	29,6	L
Puuvili	60	0,36	0,12	6,12	27,42	L, G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L, G
Lõuna						
Pelmeenisupp	300	5,19	4,18	27,65	173,74	L
Kakaokreem	100	3,33	11,92	32,72	196,56	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Oode						
Küpsetis	135	7,12	12,45	46,5	325,22	
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
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	L
Juust	15	8,7	3,6	0	58,88	G
Kohuke	38	3,8	9,5	8,74	135,66	G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L, G
Lõuna						
Hautatud tatar hakkliha ja köögiviljadega	300	22,07	15,57	33,43	366,46	L, G
Punapeedi-õunasalat	50	0,59	0,12	4,78	22,92	L, G
Hiinakapsa-apelsini-seemnesalat	50	1,48	2,57	3,55	43,91	L, G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L, G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L, G

Oode						
Piima- riisisupp	250	3,84	2,56	15,24	100,74	G
KOKKU	1513	52,5	38,98	179,51	1289,38	
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	L
Munamääre	20	1,29	4	0,1	50,49	G
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kalakaste	150	13,77	12,08	7,84	196,57	
Ahju kartul	100	9,5	0,18	21,38	96,58	L,G
Keedetud makaron	100	0,4	0,8	20,8	155,6	L
Tomatisalat	50	0,35	0,11	1,85	10	L,G
Porgandisalat	50	0,3	0,2	4,85	22,56	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
Puuvili	100	0,7	0,2	11,3	50,6	L,G
Oode						
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
KOKKU	1470	44,99	28,16	184,12	1254,48	
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	L
Krabinuudlimääre	20	1,185	4,49	1,63	54,67	G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Rassolnik hapukoorega	250	6,5	6,47	26,43	208,48	
Karamellkissell	220	5,61	4,11	54,89	283,08	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
KOKKU	970	23,575	18,88	161,47	938,43	
NÄDAL KOKKU	6678	223,755	158,155	866,35	5854,29	
NÄDALA KESKMINE	1335,6	44,751	31,631	173,27	1170,858	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba