

MENÜÜ 13.03-17.03

ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Tatrahelbepuder keedisega	220	7,62	3,5	53,16	276,8	G
Sepik	30	2,37	0,75	13,2	69,3	L
Keedu vorst	10	0,93	1,8	0,67	22,85	G
Kohv/tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kanakaste porgandiga	150	17,48	10,96	10,01	180,16	L
Ahjukartul	100	9,5	0,18	21,38	96,58	L,G
Keedetud makaron	100	0,4	0,8	20,8	155,6	L
Hiinakapsa-redisesalat	60	1,36	0,2	4,12	24,4	L,G
Tomatisalat	50	0,35	0,11	1,85	10	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Köögivilja amps	50	0,65	0,25	3,2	17,9	L,G
Maitsevesi	200	0	0	0	0	L,G
Oode	50	0,65	0,25	3,2	17,9	L,G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
KOKKU	1380	44,61	19,81	171,59	1055,1	
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Kaerahelbepuder keedisega	220	7,62	4,75	53,06	281,75	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Lihamääre	20	2,56	7,195	0,1	76,16	G
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
Kohv/tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Frikadelli-kartulisupp	300	13,48	10,66	21,46	238,67	L
Saiavorm piimaga	300	13,43	14,41	76,99	418,41	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Oode						
Banaani-marjasmuuti	180	6	20,5	26,06	183,29	G
KOKKU	1370	47,27	58,615	214,58	1372,15	
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
Neljaviiljahelbepuder keedisega	220	6,86	3,73	51,77	272,18	
Sai	30	2,79	0,99	14,85	81,6	L
Juust	15	8,7	3,6	0	58,88	L,G
Küpsis	40	3,24	5,6	27,6	173	
Kohv/tee/mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Plov	300	20,07	19,92	50,86	470,49	L,G
Värske kurgi hapukooresalat	65	0,64	3,05	1,58	36,7	G
Kaalika-konserv ananassisalad	50	0,32	0,08	4,03	18,28	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
Oode					148,72	
Küpsetis	120	2,59	0,85	32,59	35,3	
Mahlajook	200	0,07	0	8,7		L,G
KOKKU	1600	54,98	43,83	235,38	1588,76	

NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik					269,3	
Rukkihelbepuder keedisega	220	6,43	3,51	50,49	69,3	L
Sepik	30	2,37	0,75	13,2	50,49	G
Munamääre	20	1,29	4	0,1	28,5	L,G
Puuvili	10	0,6	0,1	6,2		L,G
Kohv/tee/mahlajook	200					
Lõuna					219,4	L
Pikkpoiss kalahakklihast	100	23,4	8,08	12,4	76,9	L,G
Keedetud kartul	100	7,6	0,1	17,1	64,44	L,G
Keedetud tatar	100	2,22	0,4	13,24	75,96	L
Valge jahukaste	100	1,31	7,74	6,07	34,09	L,G
Marineeritud punanepeet	50	0,82	0,3	6,93	22,56	L,G
Porgandisalat	50	0,3	0,2	4,85	67	L
Leib	30	2	0,39	14	35,3	L,G
Mahlajook	200	0,07	0	8,7		L,G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
Oode					27,42	L,G
Puuvili	60	0,36	0,12	6,12		
KOKKU	1400	50,07	26,31	185,4	1157,27	
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik					263,3	
Nisuhelbepuder keedisega	220	6,79	3,39	48,69	67	L
Leib	30	2	0,39	14	28	G
Pasteet	20	2,04	1,58	1,3		L,G
Kohv/tee/mahlajook	200					
Lõuna					231,71	L
Hapukapsasupp	300	8,27	8,04	25,02	172,87	G
Kohupiima-vahukoorevaht	120	10,22	8,2	14,02	67	L
Leib	30	2	0,39	14		

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba