

MENÜÜ 18.05-22.05						
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
<b>Hommik</b>						
Nisuhelbepuder keedisega	220	6,79	3,39	48,69	263,3	L,G
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
<b>Lõuna</b>						
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 hapukoosesalat	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
<b>Oode</b>						
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L,G
<b>KOKKU</b>	<b>1430</b>	<b>66,76</b>	<b>31,735</b>	<b>147,39</b>	<b>1110,76</b>	
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
<b>Oode</b>						
Küpsetis	135	7,12	12,45	46,5	325,22	
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
<b>KOKKU</b>	<b>1295</b>	<b>35,93</b>	<b>40,4</b>	<b>193,86</b>	<b>1261,24</b>	
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
<b>Oode</b>						
Piima- riisisupp	250	3,84	2,56	15,24	100,74	G
<b>KOKKU</b>	<b>1513</b>	<b>52,5</b>	<b>38,98</b>	<b>179,51</b>	<b>1289,38</b>	

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
<b>Oode</b>						
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
<b>KOKKU</b>	<b>1470</b>	<b>44,99</b>	<b>28,16</b>	<b>184,12</b>	<b>1254,48</b>	
<b>REEDE</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
<b>KOKKU</b>	<b>970</b>	<b>23,575</b>	<b>18,88</b>	<b>161,47</b>	<b>938,43</b>	
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6678</b>	<b>223,755</b>	<b>158,155</b>	<b>866,35</b>	<b>5854,29</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1335,6</b>	<b>44,751</b>	<b>31,631</b>	<b>173,27</b>	<b>1170,858</b>	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba