

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.sept	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5	5,9	29,79
	Azoo sealihast	0,100g	153,85	12,52	9,23	5,17
	Kapsa-tomatisalat	0,025g	19,87	0,26	1,06	2,34
	Hiinakapsa-paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv.kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Joogijogurt	0,200g	164,04	6,6	3,56	26,4
	KOKKU:		719,19	30,29	22,61	98,69
17.sept	EINE MENÜÜ					
	Juurviljasupp	0,200g	166,69	7,58	9,4	12,95
	Kuum võisai	0,080g	203,81	11,63	9,18	18,68
	Sidruni vesi	0,200g	0,39	0,02	0,01	0,07
	KOKKU:		370,89	19,23	18,59	31,7

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.sept	Värskekapsasupp	0,250g	139,85	6,09	8,64	9,35
	Kakaokissell moosiga	0,120g	164,72	4,02	3,1	30,18
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		632,35	16,42	22,9	90,06
18.sept	EINE MENÜÜ					
	Makaronid juustuga	0,200g	422,4	11	26,5	34,98
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		482,34	11	26,5	49,97

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.sept	Kartulipüree	0,150g	151,94	3,24	5,1	23,27
	Praetud kala	0,100g	193,9	15,63	11,62	6,71
	Karnišoni kaste	0,040g	124,4	0,76	12,17	2,95
	Porgandi-pirni-paprikasalat	0,025g	19,04	0,22	0,5	3,43
	Hiinakapsa redisesalat	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Konserv.mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Puuvili (ploom)	0,100g	66,2	1	0,6	14,2
	KOKKU:		745	25,95	33,24	85,55
19.sept	EINE MENÜÜ					
	Kana-riisisupp	0,250g	221,09	10,11	12,68	16,62
	Võileib vorstiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		522,31	26,45	28,23	40,57

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.sept	Frikadellisupp	0,250g	85,75	3,03	4,17	9,02
	Kohupiim kisselliga	0,259g	358,73	13,14	7,18	60,4
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Puuvili (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		731,54	21,88	22,43	110,55
20.sept	EINE MENÜÜ					
	Kapsa-hakklihahautis	0,150g	157,02	12,03	9,28	6,35
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		440,04	19,8	22,74	39,05

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
21.sept	Keedetud riis (sõmer)	0,200g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Böfstrooganov	0,100g	90,81	10,62	3,07	5,17
	Vitamiinisalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Kapsa redisesalat	0,025g	18,54	0,23	1,04	2,07
	Konserv.kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Koserv.hernes	0,025g	17,9	1,1	0,1	3,15
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Marjakissell	0,200g	185,49	0,28	0,09	45,89
	KOKKU:		624,85	18,91	15,05	103,47
21.sept	EINE MENÜÜ					
	Kartulisalat	0,250g	362,96	13,12	26,01	19,1
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	KOKKU:		414,76	14,72	28,21	25,5