

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
03.dets	Keedetud riis (sõmer)	0,200g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Hautatud sealiha	0,100g	251,62	21,24	18,52	0
	Vitamiinisaalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Hiinakapsa porgandisaalat	0,025g	25,85	0,33	1,73	2,24
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	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	194,86	5,94	5,06	31,39
	KOKKU:		786,38	34,34	36,08	81,1
	EINE MENÜÜ					
03.dets	Köögiviljasupp	0,250g	169,26	7,28	8,9	15,02
	Võisai juustuga	0,057g	198,78	10,16	13,56	9,02
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	Puuvili (viinamarjad)	0,100g	74,6	0,7	0,6	16,6
	KOKKU:		502,58	18,14	23,06	55,63

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
04.dets	Külasupp	0,250g	189,29	5,72	11,61	15,48
	Saia-õunavorm	0,150g	273,77	8,29	7,23	43,9
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	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 (apelsin)	0,100g	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		862,92	26,82	34,72	110,81
04.dets	EINE MENÜÜ					
	Omlett	0,100g	156,69	11,23	11,54	1,97
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	KOKKU:		385,01	16,49	24,06	25,62

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
05.dets	Kartulipüree	0,150g	151,94	3,24	5,1	23,27
	Pikkpoiss	0,100g	191,79	16,05	13,05	2,54
	Juustukaste	0,040g	78,07	3,44	5,54	3,62
	Hiinakapsa-maisisalat	0,025g	18,57	0,28	1,03	2,04
	Peedisalat kons.kurgiga	0,025g	13,18	0,46	0,07	2,68
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv. kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Puuvili (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		783,96	33,64	30,94	92,77
05.dets	EINE MENÜÜ					
	Borš	0,250g	152,66	6,29	8,68	12,34
	Võileib vorsti ja kurgiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		394,98	17,43	21,43	33,09

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
06.dets	Rassolnik	0,250g	171,13	6,75	8,84	16,15
	Kohupiimakreem	0,200g	262,95	15	3,75	42,3
	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
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		764,59	28,07	23,75	109,65
06.dets	EINE MENÜÜ					
	Makaronivorm hakklhaga	0,200g	443,17	24,5	21,67	37,53
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		503,11	24,5	21,67	52,52

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
07.dets	Makaronid hakkliha, juustu ja ke	0,260g	447,36	24,15	19,42	44,01
	kurgisalat paprika ja sibulaga	0,030g	32,3	0,29	2,07	3,12
	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
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	KOKKU:		732,12	31,19	25,1	95,4
07.dets	EINE MENÜÜ					
	Kartulihautis lihaga	0,250g	340,23	15,76	14,86	35,87
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		509,67	21,52	18,36	64,6