

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.sept	Makaronid hakklihaga	0,200g	447,36	24,15	19,42	44,01
	Kapsa porgandisalat	0,025g	20,22	0,21	1,07	2,45
	Hiinakapsa paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	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
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		713,83	30,24	23,32	95,79
24.sept	EINE MENÜÜ					
	Ahjukartul juustuga	0,200g	425,56	21,21	26,15	26,35
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		485,5	21,21	26,15	41,34

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.sept	Kodune kalasupp	0,250g	157,38	12,21	3,48	19,3
	Saia-õunavorm	0,150g	273,77	8,29	7,23	43,9
	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
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	Puuvili (apelsin)	0,100g	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		831,01	13,31	26,59	114,63
25.sept	EINE MENÜÜ					
	Makaronivorm hakklihaga	0,200g	443,17	24,5	21,67	37,53
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		549,61	28,61	24,81	52,98

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
26.sept	Keedetud riis (sõmer)	0,200g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Hakkšnitset	0,080g	221,17	15,16	14,84	6,75
	Juustukaste	0,040g	78,07	3,44	5,54	3,62
	Kurgisalat paprikaga	0,025g	32,3	3,12	2,07	3,12
	Kapsa redisesalat	0,025g	18,54	0,23	1,04	2,07
	Tomativii	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv. kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Mahlajook	0,200g	32,03	0,02	0	7,99
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Puuvili (viinamarjad)	0,100g	74,6	0,7	0,6	16,6
	KOKKU:		667,73	27,67	31,47	71,32
26.sept	EINE MENÜÜ					
	Piima-nuudlisupp	0,250g	88,64	3,44	2,9	12,2
	Võileib vorstiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	KOKKU:		330,96	14,58	15,65	32,95

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
27.sept	Hapukapsasupp	0,250g	150,52	8,79	8,92	8,79
	Kohupiima-šok.kirsikook	0,150g	428,05	8,43	12,74	69,92
	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 (ploom)	0,100g	45,8	0,7	0,6	9,4
	KOKKU:		863,83	23,23	32,94	118,64
27.sept	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
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		393,15	14,89	21,86	34,21

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
28.sept	Kapsa-hakkliha hautis	0,200g	192,19	5	5,9	29,79
	Kartulipuder	0,100g	90,81	10,62	3,07	5,17
	Porgandi-pirni-paprikasal.	0,025g	19,04	0,22	0,5	3,43
	Hiinakapsa tomatisalat	0,025g	18,61	0,14	1,03	2,19
	Konserv. mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Joogijoogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,39
	KOKKU:		688,97	28,5	18,14	102,96
28.sept	EINE MENÜÜ					
	Frikadellisupp	0,100g	85,75	3,03	4,17	9,02
	Võisai juustuga	0,057g	198,78	10,16	13,56	9,02
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	KOKKU:		307,33	13,19	17,73	23,74