

MENÜÜ

Künnatan
 puu
 Mai Teetok
 7.01.2019

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
21.jaan	Keedetud riis (sõmer)	0,200g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Praetud kanakints	0,100g	295,46	20,94	23,52	0
	Hapukoorekaste	0,050g	26,73	0,59	1,31	3,16
	Porgandisalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Hiinakapsa-apelsinisolat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Konserv.hernes	0,025g	17,9	1,1	0,1	3,15
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		768,7	33,64	39,04	70,72
21.jaan	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
	Mahlajook	0,200g	32,03	0,02	0	7,99
	KOKKU:		365,24	14,91	21,86	27,21

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
22.jaan	Hapukapsasupp	0,250g	150,52	8,79	8,92	8,79
	Õunakook	0,150g	304,23	2,75	16,94	35,21
	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
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		854,61	24,35	41,74	95,43
22.jaan	EINE MENÜÜ					
	Makaronivorm hakklihaga	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
23.jaan	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5	5,9	29,79
	Maksa-hapukoorekaste	0,100g	160,94	11,42	10,46	5,29
	Hiinakapsa porgandisalat	0,025g	25,85	0,33	1,73	2,24
	Peedi-küüslaugusalat	0,025g	29,55	0,36	2,07	2,37
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Paprikaviil	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		725,89	23,89	23,3	105,21
23.jaan	EINE MENÜÜ					
	Borš	0,250g	152,66	6,29	8,68	12,34
	Võisai juustuga	0,057g	198,78	10,16	13,56	9,02
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		462,04	23,25	27,24	30,96

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.jaan	Seljanka	0,250g	335,42	13,98	23,18	17,73
	Kodujuustuvormiroog	0,150g	258,8	14,32	7,59	33,3
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,2	0,36	9,9
	KOKKU:		880,05	33,82	41,81	92,13
24.jaan	EINE MENÜÜ					
	Kartulihautis lihaga	0,200g	365,04	17,6	17,11	35,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	KOKKU:		430,71	19,26	17,47	49,11

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.jaan	Ahjukartul	0,150g	171,65	3,25	2,2	34,71
	Kapsa-hakkliahautis riisiga	0,200g	225,47	16,19	13,75	9,23
	Peedisalat kons.kurgiga	0,025g	13,18	0,46	0,07	2,68
	Hiinakapsa-porgandi-ananas	0,025g	20,05	0,15	1,03	2,54
	Tomativiiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv.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
	Joogijogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,39
	KOKKU:		813,04	32,52	24,76	115,07
25.jaan	EINE MENÜÜ					
	Piima-riisisupp	0,250g	98,7	3,84	2,56	15,08
	Võileib vorstiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	KOKKU:		386,02	15,58	15,51	46,03