

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
16.sept	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5	5,9	29,79	
	Guljašš sealihast	0,100g	197,41	13,08	13,89	5,03	
	Paprikaviilud	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83	
	Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42	
	Peedi-õunasalat	0,025g	11,28	0,29	0,06	2,39	
	Konserv-kurgiviil	0,25g	6,38	0,23	0,08	1,2	
	Sai (gluteen)	0,20g	48,3	1,72	0,62	8,96	
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28	
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6	
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67	
	Puuvili (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,60	
	KOKKU:			730,09	29,76	26,69	92,77
	16.sept	EINE MENÜÜ					
		Keedetud kartul	0,200g	119,61	2,53	0,16	27,02
Guljašš sealihast		0,100g	197,41	13,08	13,89	5,03	
Konserveeritud kurk		0,025g	6,38	0,23	0,008	1,2	
Leib		0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28	
Tee sidruniga		0,2	60,93	0,04	0,02	15,16	
KOKKU:				447,27	17,53	14,278	61,69

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
17.sept	Hernesupp kruupidega	0,250g	370,79	19,88	18,26	31,74	
	Kohupiimavaht kamaga	0,150g	189,28	0,91	7,56	29,4	
	Või 82%	0,01g	74,4	0,06	8,2	0,09	
	Sai (gluteen)	0,20g	48,3	1,72	0,62	8,96	
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28	
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0	7,01	
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67	
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,2	0,36	9,9	
	KOKKU:			820,19	24,44	35,36	101,05
	17.sept	EINE MENÜÜ					
Piima-riisisupp		0,250g	98,7	3,84	2,56	15,08	
Keedusingi-või-sai		30/30/5	211	6	13	16	
Kakao		0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45	
KOKKU:				309,7	9,84	15,56	31,08

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.sept	Kartulipüree	0,150g	151,94	3,24	5,1	23,27
	Jahukaste sinepiga	0,050g	71,94	1,08	5,15	5,31
	Praetud kana	0,100g	295,46	20,94	23,52	0
	Peedi-küüslaugusalat	0,025g	29,55	0,36	2,07	2,37
	Paprikaviilud	0,25g	37,73	0,33	0,13	8,83
	Konserveeritud hernes	0,25g	17,9	1,1	0,1	3,15
	Sai (gluteen)	0,20g	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0	7,01
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		834,92	31,44	37,53	92,85
18.sept	EINE MENÜÜ					
	Pannkook moosiga	0,140g	290,15	9,87	10,48	39,08
	Piim	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		400,75	16,67	15,48	48,68

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.sept	Kalasupp riisi ja munaga	0,200g	137,28	8,08	6,13	12,45
	Plaadikook tuhksuhkruga	0,100g	464,34	5,24	26,71	50,75
	Või 82%	0,01g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Sai (gluteen)	0,20g	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Puuvili (apelsin)	0,100g	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		900,72	17,5	42,24	112,66
19.sept	EINE MENÜÜ					
	Ahjukartul juustuga	0,200g	425,56	21,21	26,15	26,35
	Mahlajook(konsentraadist)	0,200g	32,03	0,02	0	7,99
	Tomativii	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	KOKKU:		457,59	21,23	26,15	34,34

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.sept	Ühepajatoit	0,250g	316,01	13,77	21,52	16,81
	Hiinakapsa-redisesalat	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	Värskekurgi salat	0,25g	5,77	0,24	0,25	0,63
	Konserveeritud kurgiviil	0,25g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Sai (gluteen)	0,20g	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Kohv piimaga	0,200g	120,42	4,86	2,5	19,62
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Puuvili (ploom)	0,100g	66,2	1	0,6	14,02
	KOKKU:		660,74	23,9	27,21	79,9
20.sept	EINE MENÜÜ					
	Pizzasai	0,080g	114,88	6,4	6,08	8,64
	Moosisai	0,080g	100,1	1,6	0,5	22,3
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	KOKKU:		214,98	8	6,58	30,94