

Jana Lau
majandusjuht
02.03.2022

3

MENUU

KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
13.märts	Keedetud tatar	0,150 kg	192,19	5,00	5,90	29,79
	Guljašš sealihast	0,100 kg	184,00	13,47	12,1 1	5,29
	Konserv-kurgiviil	0,025 kg	3,73	0,23	0,03	0,65
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	17,32	0,47	0,06	3,73
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19		2,22
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94		0,36	13,28
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Piim 2.5 ⁰	0,200 kg	110,60	6,80	5,00	9,60
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6			7,7
	KOKKU:		713,81	30,68	25,66	90,12
13.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kana riisisupp	0,250 kg	141,49	7,75	5,94	14,26
	KOKKU:		141,49	7,75	5,94	14,26
KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
14.märts	Frikadellisupp	0,250 kg	158,14	6,96	9,99	10,09
	Kohupiima-rosinavorm	0,150 kg	253,46	24,13	3,89	30,48
	Või	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94		0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01		0,13
	Kissell konsentraadist	0,200 kg	43,04	0,08	0,00	10,68
	Puuvili (õun)	0,080 kg	37,6		0,4	7,7

	KOKKU:		678,44	35,41	23,46	81,41
14.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Ahjukartulid juustuga	0,200 kg	427,19	20,54	27,89	23,50
	KOKKU		427,19	20,54	27,89	23,50
KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
15.märts	Keedetud riis	0,150 kg	81,24	1,07	3,11	12,24
	Praetud kala	0,100 kg	285,77	17,25	20,99	6,98
	Vitamiinialat	0,025 kg	41	0,29	3,07	3,26
	Peedialat konservkurgiga	0,025 kg	47,76	0,35	4,09	2,39
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,50
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94		0,36	13,28
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Segumahl	0,200 kg	51		2,20	6,40
	Puuvili(mandariin)	0,100 kg	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		691	25,28	34,78	69,28
15.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Piima riisisupp	0,250 kg	99,40	3,88	2,55	15,24
	KOKKU:		99,40	3,88	2,55	15,24
KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.märts	Talupojasupp	0,250 kg	169,03	6,56	10,39	12,34
	Mannavaht piimaga	0,200 kg	135,34	4,81	2,71	22,93
	Või	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	102,12	3,6	2,12	17,16
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01		0,13
	Puuvili (banaan)	0,080 kg	37,60	0,80	0,40	7,70

	KOKKU:		581		24 18	73,63
16.märts	EINE MENUIJ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Makaronivorm hakklihaga	0,200 kg	443,17	24,50	21,67	37,53
						37,53
	KOKKU:		443,17	24,50	21	

Peakokk
Kokk