

*Arvutatud
Jana Tamm
vajandusjuhataja
16.01.2023*

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.jaan	Makaronid hakklihaga	0,200 kg	312,94	14,83	12,26	35,82
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Kurgisalat paprikaga	0,025 kg	32,30	3,12	2,07	3,12
	Värskekurgi viil	0,025 kg	2,23	0,15	0,03	0,35
	Tomativii	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Joogijogurt	0,200 kg	151,26	5,94	5,06	20,49
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		672,01	28,59	21,89	93,00

23.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Frikadellisupp nr 1	0,250 kg	158,14	6,96	9,99	10,09
	KOKKU:		161,76	7,58	9,21	12,15

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.jaan	Hernesupp kruupidega	0,250 kg	209,77	12,42	12,67	11,52
	Pärmipannkook moosiga	0,120 kg	366,50	8,26	13,70	52,54
	Jäätis	0,100 kg	222,6	1,9	15	20
	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
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0	7,01
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (Apelsin)	0,100 kg	55,30	0,90	0,50	11,80
	KOKKU:		1122,13	28,82	52,56	133,47

24.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Guljašš sealihast	0,100 kg	184	13,47	12,11	5,29
	Keedetud makaronid	0,200 kg	260,71	5,25	11,19	34,75
	KOKKU:		423,62	10,54	26,84	34,98

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.jaan	Ahjukartul	0,200 kg	153,97	3,48	2,22	30,03
	Hamburger	0,286 kg	575,45	26,64	25,39	60,11
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Värskekurgi viil	0,025 kg	2,23	0,15	0,03	0,35
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0	7,01
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0,00	0,13
	Puuvili (Pirn)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		854,66	31,61	29,21	116,38

25.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Borš	0,250 kg	133,84	6,41	6,96	11,39
	KOKKU:		133,84	6,41	6,96	11,39

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
26.jaan	Hapukapsasupp	0,250 kg	163,78	8,75	10,68	8,16
	Pitsa	0,178 kg	318,27	13,20	19,79	21,83
	Lihtne õunakook	0,150 kg	243,58	5,59	7,67	38,04
	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
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Tee sidruniga	0,200 kg	60,93	0,04	0,02	15,16
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (õun)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		1064,01	33,71	49,25	121,49

26.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Omlett	0,100 kg	156,69	11,23	11,54	1,97
	KOKKU:		288,77	15,00	13,02	27,92

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
27.jaan	Kartulipüree	0,150 kg	139,84	3,36	5,10	20,12
	Värskekapsa- hakklihahautis riisiga	0,200 kg	225,13	16,24	13,80	9,00
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	17,32	0,47	0,06	3,73
	Tomativii	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,15	2,07	1,50
	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	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Puuvili (banaan)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		595,58	25,32	22,59	77,86

27.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Piima riisisupp	0,250 kg	99,4	3,88	2,55	15,24
	KOKKU:		99,4	3,88	2,55	15,24

Peakokk :

Kokk ;