

*Liinikaan
Jana Kaer
majanduslik*
24.01.23

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
30.jaan	Ahjukartul	0,200 kg	153,97	3,48	2,22	30,03
	Naturaalkotlett	0,080 kg	206,23	14,72	14,67	3,82
	Tomativiil	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Värskekurgi viil	0,025 kg	2,23	0,15	0,03	0,35
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Mahlajook konsentraadist (keskmiselt)	0,200 kg	28,11	0	0	7,01
	Puuvili (õun)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		596,06	24,15	18,58	83,11

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
31.jaan	Kanasupp nuudlitega	0,250 kg	131,59	9,91	4,24	13,46
	Kohupiimakreem moosiga	0,170 kg	206,95	10,86	3,75	32,44
	Või 82%	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	48,3	1,72	0,62	8,96
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0,00	0,13
	Kakao	0,200 kg	104,47	3,99	3,24	14,84
	Puuvili (mandariin)	0,100 kg	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		910,39	23,2	41,34	111,4

31.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Riis(sõmer)	0,150 kg	99,22	1,07	5,11	12,24
	Kanakaste	0,100 kg	115,09	13,36	4,59	5,08
	KOKKU:		443,17	24,5	21,67	37,53

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
01.veebr	Kartulipüree	0,150 kg	139,84	3,36	5,10	20,12
	Maksastroogonov seamaksast	0,100 kg	143,12	11,42	8,27	5,76
	Porgandi majoneesisalat mangoga	0,025 kg	25,86	0,14	2,07	1,67
	Hiinakapsa maisisalat	0,025 kg	23,97	0,55	1,10	2,96
	Peedisalat konservkurgiga	0,025 kg	47,76	0,35	4,09	2,39
	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
	Piim 2.5%	0,200 kg	110,60	6,80	5,00	9,60
	Puuvili(banaan)	0,100 kg	86,9	1,2	0,1	20,3
	KOKKU:		694,72	27,38	26,76	86,10

01.veebr	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Borš	0,250 kg	133,84	6,41	6,96	11,39
	KOKKU:		160,41	7,84	9,71	10,41

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
02.veebr	Talupojasupp	0,250 kg	169,03	6,56	10,39	12,34
	Kissell külmutatud marjadest vahukoorega	0,120 kg	194,20	0,73	7,09	31,87
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili(apelsin)	0,100 kg	39,30	1,10	0,10	8,50
	KOKKU:		642,38	13,72	28,27	83,31

02.veebr	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Pilaff jahutatud sealihaga	0,270 kg	272,27	14,71	17,27	14,51
	KOKKU:		288,44	16,16	12,27	28,36

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
03.veebr	Ühepajatoit(hapukoorega)	0,250 kg	313,20	14,29	21,90	14,75
	Tervisesalat	0,025 kg	13,67	0,21	1,03	0,89
	Peedi- õunasalat	0,025 kg	11,28	0,29	0,06	2,39
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,21	0,25	0,46
	Paprika-Kurgi viil	0,025 kg	16,43	0,22	0,07	3,74
	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
	Juurvili(porgand)	0,080 kg	26,6	0,6	0,2	5,6
	KOKKU:		525,98	19,21	24,49	57,21

03.veebr	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartuli makaronisupp	0,250 kg	145,99	6,65	7,18	13,71
	KOKKU:		158,14	6,96	9,99	10,09

Peakokk: 