

# MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
21.nov	Seljanka	0,250 kg	238,79	9,35	15,83	14,74
	Puuviljasalat troopiliste puuviljadega ja vahukoorega	0,120 kg	142,03	0,97	7,3	18,11
	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	102,12	3,6	2,12	17,16
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Puuvili(kaalikas)	0,100 kg	45,00	0,60	0,20	10,20
	Mahlajook kontsentraadist	0,200 kg	28,11	0,01	0	7,01
	Praetud kana	0,100 kg	125,04	25,28	2,6	0,12
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	<b>KOKKU:</b>		839,10	25,16	34,20	107,70

21.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kana riisisupp	0,250 kg	141,49	7,75	5,94	14,26
	<b>KOKKU:</b>		141,49	7,75	5,94	14,26

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
22.nov	Kartulihautis hakklihaga(hapukooreta)	0,250 kg	344,90	17,77	17,09	30,01
	Kapsa paprika toorsalat	0,025 kg	28,29	0,38	1,74	2,79
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	Tomativiil 25 gr	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv-kurgiviil	0,025 kg	3,73	0,23	0,03	0,65
	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
	Piim 2.5%	0,200 kg	110,6	6,8	5	9,6
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (Õun)	0,100 kg	55,30	0,90	0,50	11,80
	<b>KOKKU:</b>		726,83	32,63	26,99	88,42

22.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Guljašš sealihast	0,100 kg	184,00	13,47	12,11	5,29
	<b>KOKKU:</b>		288,44	2,69	0,16	28,36

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.nov	Makaronid hakkliha juustu ja ketšupiga	0,260 kg	449,11	19,87	23,70	43,87
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,21	0,25	0,46
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Konserveeritud hernes	0,025 g	13,69	1,10	0,09	2,13
	Tomativiil 25 gr	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
	Tee	0,200 kg	59,94	0,00	0,00	14,99
	Puuvili(apelsin)	0,100 kg	39,30	1,10	0,10	8,50
	<b>KOKKU:</b>		702,61	6,16	26,21	95,47

23.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Seljanka	0,250 kg	238,79	9,35	15,83	14,74
	<b>KOKKU:</b>		238,79	9,35	15,83	14,74

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.nov	Juurviljasupp	0,250 kg	160,41	7,84	9,71	10,41
	Kohupiimakreem moosiga	0,170 kg	206,95	10,86	3,75	32,44
	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
	Mahlajook konsentraadist (k	0,200 kg	28,11	0,00	0,00	7,01
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili(mandariin)	0,100 kg	45,00	0,60	0,20	10,20
	<b>KOKKU:</b>		680,32	24,63	24,35	90,66

24.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud makaronid	0,200 kg	260,71	5,25	11,19	34,75
	Kanakaste	0,100 kg	115,09	13,36	4,59	5,08
	<b>KOKKU:</b>		375,80	18,61	15,78	39,83

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.nov	Riis(sõmer)	0,150 kg	99,22	1,07	5,11	12,24
	Azuu sealihaga	0,100 kg	154,76	12,65	9,26	5,22
	Peedi- õunasalat	0,025 kg	11,28	0,29	0,06	2,39
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,50
	Hiinakapsa redise	0,025 kg	23,97	0,55	1,10	2,96
	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
	Puuvili (banaan)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	<b>KOKKU:</b>		509,19	19,70	17,11	69,13

25.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Pilaff	0,250 kg	208,98	12,16	11,46	14,30
	<b>KOKKU:</b>		208,98	12,16	11,46	14,30