

Kiirtoit
Jana Toom
Kõigepoolseks
07.11.2022

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
14.nov	Pilaff kanalihaga	0,250 kg	147,93	13,81	4,30	13,49
	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:		507,00	27,57	13,93	70,67

14.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Värskekapsasupp	0,250 kg	138,67	6,22	8,96	8,28
	KOKKU:		161,76	7,58	9,21	12,15

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
15.nov	Borš	0,250 kg	133,84	6,41	6,96	11,39
	Mannavaht mahlakonsentraadist (keskmiselt)piimaga	0,200 kg	135,34	4,81	2,71	22,93
	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	55,30	0,90	0,50	11,80
	KOKKU:		564,33	17,45	20,86	76,72

15.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kanakaste	0,100 kg	115,09	13,36	4,59	5,08
	Ahjukartul	0,200 kg	153,97	3,48	2,22	30,03
	KOKKU:		423,62	10,54	26,84	34,98

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.nov	Kartulipüree	0,150 kg	139,84	3,36	5,1	20,12
	Maksastroogonov seamaksas	0,100 kg	143,12	11,42	8,27	5,76
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	Paprika-Kurgi viil	0,025 kg	16,43	0,22	0,07	3,74
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	29,77	0,39	2,06	2,41
	Juurvilja salat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	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
	Keefir 2.5%	0,200 kg	103,72	6,28	5,00	8,40
	Puuvili (Pirn)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		614,98	27,14	23,01	74,85

16.nov	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
17.nov	Hapukapsasupp	0,250 kg	163,78	8,75	10,68	8,16
	Kakaokissell moosiga	0,120 kg	162,49	3,93	2,99	22,93
	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 (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	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:		631,83	18,82	24,76	76,4

17.nov	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Hakklihakaste	0,100 kg	184,33	12,31	12,86	4,85
	KOKKU:		288,77	15,00	13,02	27,92

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.nov	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Värskekapsa- hakklihahautis riisiga	0,200 kg	225,13	16,24	13,80	9,00
	Tomativiil	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:		542,86	24,18	17,59	77,08

18.nov	EINE MENÜÜ	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 