

Anne Endjärv

Kohila-Järve-Jõe Kooli direktor

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.märts	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5,00	5,90	29,79
	Maksa-hapukoorekaste	0,100g	160,94	11,42	10,46	5,29
	Peedisalat kon.kurgiga	0,025g	29,55	0,36	2,07	2,73
	Kapsa porgandisalat	0,025g	20,22	0,21	1,07	2,45
	Konserveeritud hernes	0,25g	17,90	1,10	0,10	3,15
	Paprikaviil	0,25g	6,38	0,23	0,08	1,21,2
	Sai (gluteen)	0,20g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Joogijogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,29
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (õun)/(porgand)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	KOKKU:		779,65	27,84	26,08	107,51
16.märts	EINE MENÜÜ		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Borš	0,250g	133,62	6,25	6,65	12,19
	Sai (gluteen)	0,040g	48,24	1,27	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,62	0,36	13,83
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Vahvel	0,070g	203,06	2,24	1,90	44,10
	KOKKU:		475,97	11,39	9,53	86,09

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.märts	Talupojasupp	0,250g	173,96	6,04	10,22	9,35
	Kakaokissell moosiga	0,120g	164,62	6,50	3,10	14,00
	Või 82%	0,01g	74,40	0,06	8,20	0,09
	Sai (gluteen)	0,020g	48,30	1,72	0,62	8,68
	Leib (gluteen)	0,030g	62,14	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (kon.traadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Maitsevesi	0,200g	2,72	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (pirn)	0,100g	48,00	1,25	0,00	10,75
	KOKKU:		602,25	17,24	22,5	63,83
17.märts	EINE MENÜÜ		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Munasalat	0,200g	247,65	8,11	46,98	15,65
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,98
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	12,28
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,02
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	KOKKU:		430,64	11,69	48,32	53,83

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.märts	Keedetud kartul	0,200g	192,19	2,53	0,16	27,02
	Hakklihakaste	0,150g	179,48	12,07	191,21	382,74
	Kurgisalat paprika ja sibulaga	0,025g	13,18	0,46	13,64	27,28
	Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	13,18	26,36
	Paprika viil	0,25g	6,38	0,23	6,61	12,22
	Konserveeritud mais	0,025g	26,02	0,73	26,75	53,50
	Sai (gluteen)	0,20g	48,30	1,72	50,02	100,04
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,65	64,59	129,18
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	28,12	56,24
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	2,74	5,48
	Puuvili (pirn)	0,100g	48,00	1,25	49,25	98,50
	KOKKU:		620,26	20,91	446,27	918,56
18.märts	EINE MENUU		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kanasupp nuudlitega	0,250g	200,11	8,70	11,03	15,90
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,98
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Konserveeritud hernes	0,025g	17,90	1,10	0,10	3,15
	KOKKU:		357,36	13,18	12,11	48,32

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.märts	Borš	0,250g	152,66	6,29	8,68	12,34
	Mannavaht piimaga	0,200g	134,64	4,84	2,72	22,93
	Või 82%	0,001g	74,40	0,04	8,20	0,09
	Sai (gluteen)	0,020g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,96	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (banaan)	0,100g	48,00	1,25	0,00	1,75
	KOKKU:		523,69	15,8	20,58	60,02
					15,8	
19.märts	EINE MENUU		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulihautis hakklihaga	0,250g	365,05	11,60	17,11	35,16
	Peedi- õunasalat	0,025g	11,28	0,29	0,06	2,36
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		515,68	15,27	18,15	66,77

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.märts	Ühepajatoit sealihaga	0,150g	320,34	14,62	21,61	16,86
	Hiinakapsa redise	0,25g	11,28	0,29	0,06	2,39
	Hapukapsasalat ananassiga	0,25g	28,34	0,26	1,01	3,73
	Konserv kurgi viil	0,25g	4,95	1,13	0,05	0,00
	Tomati viil	0,025g	37,72	0,18	0,05	0,93
	Sai (gluteen)	0,20g	48,30	1,75	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,92	1,65	0,36	13,95
	Tee	0,200g	59,94	0,00	0,00	14,99
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	KOKKU:		620,16	20,09	24,12	72,38
20.märts	EINE MENUÜ		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Ahjukartul juustuga	0,200g	425,56	21,21	26,02	26,35
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,93
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,62	13,18
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Konserveeritud hernes	0,025g	17,90	1,10	0,10	3,15
	KOKKU:		582,81	25,69	27,36	58,62

KM Julika Kommunaar
Peakokk