

"10. märts" 2020 a.

Anne Engjärv  
Kohtla-Järve Järve Kooli direktor

## MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.märts	Kanapasta	0,300g	739,73	49,60	32,62	61,85
	Värske kurgi salat	0,025g	5,77	0,24	0,25	0,63
	Peedisalad marineeritud	0,025g	17,32	0,47	0,06	3,73
	Konserveeritud hernes	0,025g	17,19	1,10	0,10	3,15
	Tomativii	0,025g	486,00	0,18	0,05	0,93
	Sai (gluteen)	0,020g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	12,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	<b>KOKKU:</b>	0	1451,73	55,18	34,42	109,11
23.märts	<b>EINE MENÜÜ</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
	Piima riisisupp	0,250g	98,70	3,84	2,56	15,08
	Võisai singiga	0,070g	140,72	8,45	7,72	9,35
	Kakao	0,200g	106,50	4,11	3,12	15,45
	<b>KOKKU:</b>		345,92	16,4	13,40	39,88

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.märts	Seljanka	0,250g	335,42	13,98	23,18	17,73
	Banaanikook	0,120g	260,54	0,75	7,26	48,04
	Või 82%	0,010g	74,40	0,06	8,20	0,09
	Sai (gluteen)	0,020g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1,00	0,48	20,00
	<b>KOKKU:</b>		933,58	19,21	40,12	123,93
24.märts	<b>EINE MENÜÜ</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
	Makaronisalat	0,200g	402,81	15,48	28,23	21,72
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,64	0,36	13,28
	Segamahl	0,200g	51,80	1,60	2,20	6,40
	<b>KOKKU:</b>		565,85	20,44	31,41	50,36

<b>KUUPÄEV</b>	<b>ÜLDINE</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
<b>25.märts</b>	Riis	0,150g	151,84	3,24	5,10	23,27
	Praetud kana	0,100g	142,33	13,05	6,99	6,81
	Juustukaste	0,05g	90,67	4,48	6,31	4,00
	Hiinakapsa,maisi värskeskurgisalat	0,25g	24,38	0,26	1,01	3,57
	Porgandi-ananassi majoneesisalat	0,25g	28,14	2,10	0,18	2,14
	Konserv kurgiviil	0,25g	6,28	0,23	0,08	1,20
	Konserveeritud hernes	0,25g	17,90	1,10	0,10	3,15
	Sai (gluteen)	0,20g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,30g	62,94	1,62	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0,00	7,01
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0,00	0,67
	Puuvili ( pirn )	0,100g	48,00	1,25	49,72	98,97
	<b>KOKKU:</b>		<b>651,62</b>	<b>29,07</b>	<b>70,47</b>	<b>173,03</b>
<b>25.märts</b>	<b>EINE MENÜÜ</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
	Köögililjasupp	0,250g	169,26	7,28	8,90	15,06
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,28	1,65	0,36	13,28
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	Vahvel	0,070g	203,72	2,24	1,90	44,10
	<b>KOKKU:</b>		<b>544,49</b>	<b>12,93</b>	<b>11,80</b>	<b>96,56</b>

<b>KUUPÄEV</b>	<b>ÜLDINE</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
<b>26.märts</b>	Kanasupp nuudlitega	0,250g	197,66	8,65	11,23	15,51
	Puuviljasalat troopiliste puuviljadega ja vahukoorega	0,200g	262,66	15,00	3,73	42,32
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,34
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,60	2,12	17,76
	Või 82%	0,010g	74,40	0,06	8,28	0,09
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	22,80	0,00	0,00	5,70
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	<b>KOKKU:</b>		<b>784,66</b>	<b>28,06</b>	<b>23,75</b>	<b>114,68</b>
<b>26.märts</b>	<b>EINE MENÜÜ</b>		<b>Energia</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>
	Kartulipüree	0,150g	151,94	3,24	5,10	23,27
	Guljašš sealihast	0,150g	181,48	13,28	11,99	5,15
	Sai (gluteen)	0,040g	48,30	1,74	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030g	62,25	1,65	0,36	12,28
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	Konserv-kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,20
	<b>KOKKU:</b>		<b>511,28</b>	<b>20,18</b>	<b>18,17</b>	<b>66,02</b>

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
27.märts	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5,00	5,90	29,79
	Azuu sealihast	0,100g	153,85	12,52	5,23	5,17
	Vitamiinisalad	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Kapsa paprika toorsalat	0,025g	17,32	0,47	0,06	3,73
	Tomati viil	0,025g	37,73	0,18	0,05	0,93
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,33	0,13	8,85
	Sai (gluteen)	0,020g	102,02	3,60	2,12	17,76
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee	0,200g	59,94	0,00	0,00	14,99
	Puuvili (õun)	0,100g	43,64	0,20	0,36	9,90
	<b>KOKKU:</b>		716,1	24,16	17,27	108,07
27.märts	EINE MENUÜ		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Sõrnikud	0,120g	371,44	7,80	7,40	68,32
	Moos	0,03g	51,00	0,09	0,00	12,66
	Tee	0,200g	59,94	0,00	0,00	14,99
	<b>KOKKU:</b>		482,38	7,89	7,40	95,97

*KM Julika Kommussaar*  
*Peakokk*