

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.jaan	Makaronid hakkliha, juustu ja ketšupiga	0,260 kg	447,36	24,15	19,42	44,01
	Hapukoore kurgi-tomatisalat	0,025 kg	19,30	0,33	1,64	0,79
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Kapsa porgandisalat	0,025 kg	20,22	0,21	1,07	2,45
	Konserv.kurgiviil	0,025 kg	6,38	0,23	0,08	1,2
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	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)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		708,33	29,45	23,73	77,45

25.jaan	EINE MENUU	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Piima-riisisupp	0,250 kg	98,7	3,84	2,56	15,08
	Võileib vorstiga	0,100 kg	190,52	9,54	10,55	14,35
	Kakao	0,200 kg	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		395,72	17,49	16,25	44,88

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
26.jaan	Frikadellisupp	0,250 kg	85,75	3,03	4,17	9,02
	Kohupiima purukook	0,150 kg	404,1	8,8	18,84	49,85
	Või 82%	0,010 kg	74,40	0,06	8,20	0,09
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Kakao	0,200 kg	106,5	4,11	3,14	15,45
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (õun)	0,100 kg	43,64	0,2	0,36	9,9
	KOKKU:		826,02	19,59	35,70	106,62

26.jaan	EINE MENUU	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud makaronid	0,150 kg	260,71	5,25	11,19	34,75
	Guljašš sealihast	0,100 kg	197,41	13,08	13,89	5,03
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee	0,200 kg	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		683,12	23,58	27,56	85,21

KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
27.jaan	Keedetud riis (sõmer)	0,200 kg	97,65	0,99	5,13	11,88
	Guljašš sealihast	0,100 kg	197,41	13,08	13,89	5,03
	Porgandisalat	0,025 kg	43,02	0,21	3,06	3,67
	Peedisalat-konservkurgiga	0,025 kg	47,76	0,35	4,09	2,39
	Värske kurgiviil	0,025 kg	3,45	0,2	0,05	0,55
	Konserv.mais	0,025 kg	4,95	1,13	0,05	0
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee	0,200 kg	59,94	0	0	14,99
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili(banaan)	0,100kg	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		654,13	20,35	27,74	80,82

27.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Värskekapsasupp	0,250 kg	139,85	6,09	8,68	9,35
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		279,20	9,47	9,66	38,60

KUUPAEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
28.jaan	Hapukapsasupp	0,250 kg	150,52	8,79	8,92	8,79
	Kakaokissell moosiga	0,120 kg	164,72	4,02	3,1	30,18
	Või 82%	0,010 kg	74,40	0,06	8,20	0,09
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	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 (pirn)	0,100 kg	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		576,98	16,67	21,61	78,98

28.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulipüree	0,150 kg	151,94	3,24	5,1	23,27
	Hakklihakaste	0,100 kg	102,95	8,31	5,77	4,44
	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
	Tee	0,200 kg	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		479,89	16,80	13,35	73,14

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
29.jaan	Keedetud kartul	0,200 kg	97,65	0,99	5,13	11,88
	Kapsa-hakklihahautis riisiga	0,150 kg	225,47	16,19	13,75	9,23
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	17,90	1,10	0,10	3,15
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Kapsa porgandisalat	0,025 kg	20,22	0,21	1,07	2,45
	Konserv.kurgiviil	0,025 kg	6,38	0,23	0,08	1,2
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0	23,44
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili Mandariin	0,100 kg	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		590,09	23,05	21,45	77,45

29.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Makaronisalat	0,150 kg	402,81	15,48	28,23	21,71
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		542,16	18,86	29,21	50,96

Koostas:

Peakokk:

[Handwritten signatures]
 Kõnnu
 Laaksoff

KINNITAN

05.01.2022 a.

Anne Endjärv
 Kohtla-Järve Järve Kooli direktor