

## MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
4.juuni.	Keedetud riis	0,200g	79,67	0,99	3,13	11,88
	Praetud kana	0,100g	295,46	20,94	23,52	0
	Hapukoorekaste	0,050g	26,73	0,59	1,31	3,16
	Hiinakapsa redisesalat	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Hiinakapsa tomati salat	0,025g	18,61	0,14	1,03	2,19
	Konserveeritud mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Värske kurgi viil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	<b>KOKKU:</b>		667,72	31,04	34,83	57,56
4.juuni.	<b>EINE MENÜÜ</b>					
	Koorekreem	0,400g	782,4	5,7	8	22,5
	Saiake	0,100g	100,1	1,6	0,5	22,3
	<b>KOKKU:</b>		882,5	7,3	8,5	44,8

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
5.juuni.	Seljanka	0,250g	244,34	9,13	15,54	16,99
	Kohupiimakreem/moosiga	0,170g	296,95	15,06	3,75	50,74
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Puuvili (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	<b>KOKKU:</b>		705,47	24,78	24,37	96,78
5.juuni.	<b>EINE MENÜÜ</b>					
	Võileib p/s vorsti	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	<b>KOKKU:</b>		250,46	9,54	10,55	29,34

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
6.juuni.	Keedetud kartul	0,200g	119,61	2,53	0,16	27,02
	Guljašš sealihast	0,100g	197,41	13,08	13,89	5,03
	Hiinakapsa värskedurgisalat	0,025g	18,35	0,15	1,03	2,13
	Vitaminisalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Konserveeritud mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Tomativii	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Puuvili ( virsik )	0,100g	63,7	0,7	0,1	15
	<b>KOKKU:</b>		676,91	23,23	20,82	99,21
6.juuni.	<b>EINE MENÜÜ</b>					
	Makaronid juustuga	0,200g	422,4	11	26,5	34,98
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	<b>KOKKU:</b>		482,34	11	26,5	49,97

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
7.juuni.	Värskedekapsasupp	0,250g	139,85	6,09	8,68	9,35
	Plaadikook apelsinigliasuuriga	0,100g	493,03	5,26	29,1	52,53
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	Puuvili (melon)	0,100g	48	1,25	0	10,75
	<b>KOKKU:</b>		980,28	17,91	48,46	118,15
7.juuni.	<b>EINE MENÜÜ</b>					
	Pannkook/moosiga	0,140g	290,15	9,87	10,48	39,08
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	<b>KOKKU:</b>		396,65	13,98	13,62	54,53

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
8.juuni.	Keedetud makaronid	0,200g	260,71	5,25	11,19	34,75
	Hakklihakaste	0,100g	179,48	12,07	12,53	4,61
	Kurgisalat paprika ja sibulaga	0,025g	32,3	0,29	2,07	3,12
	Sügisesalat	0,025g	22,36	0,22	1,06	2,99
	Värskekurgi viil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Konserv. kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Mahlajook kontsentraadist	0,200g	28,11	0,01	0	7,01
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	<b>KOKKU:</b>		697,85	23,52	29,46	84,67
8.juuni.	<b>EINE MENÜÜ</b>					
	Keeks	0,100g	95,25	6,6	7,65	0
	Mahlad	1tk	41	0,2	0	10
	<b>KOKKU:</b>		136,25	6,8	7,65	10

Резюме: Меню