

MENÜÜ

KINNITAN

30. sept. 2013 a.

Anne Eddiärv
Järve Gümnaasiumi direktor

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
5.nov	Keedetud tatar	0,200g	192,19	5	5,9	29,79
	Ahjupraad	0,150g	377,07	30,01	28,31	0,57
	Hapukoorekaste	0,050g	26,73	0,59	1,31	3,16
	Porgandisalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Hiinakapsa paprikasalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		885,26	41,69	41,41	86,52
5.nov	EINE MENÜÜ					
	Juurviljasupp	0,200g	166,69	7,58	9,4	12,95
	Võisai juustuga	0,057g	198,78	10,16	13,56	9,02
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	Puuvili (viinamarjad)	0,100g	74,6	0,7	0,6	16,6
	KOKKU:		546,57	22,55	26,7	54,02

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
6.nov	Borš	0,250g	152,66	6,29	8,68	12,34
	Saia-moosi õunavorm	0,150g	290,85	8,32	7,35	47,85
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	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 (apelsin)	0,100g	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		843,37	27,42	31,91	111,62
6.nov	EINE MENÜÜ					
	Makaronid juustuga	0,200g	422,4	11	26,5	34,98
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	Saiake	0,080g	175,12	1,28	0,4	41,6
	KOKKU:		471,54	21,71	20,25	50,61

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
7.nov	Pilaff sealihaga	0,200g	319,6	18,77	11,63	34,97
	Hiinakapsa-maisisalat	0,025g	18,57	0,28	1,03	2,04
	Porgandi-pirnisalat	0,025g	19,04	0,22	0,5	3,43
	Paprikaviil	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83
	Konserv. kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Joogijogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,39
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Puuvili (viinamarjad)	0,100g	74,6	0,7	0,6	16,6
	KOKKU:		835,84	31,72	21,51	128,9
7.nov	EINE MENÜÜ					
	Kartulihautis lihaga	0,250g	340,23	15,76	14,86	35,87
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		513,77	24,21	20,22	58,75

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
8.nov	Frikadellisupp	0,250g	85,75	3,03	4,17	9,02
	Kohupiima purukook	0,150g	404,1	8,8	18,84	49,85
	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 (ploom)	0,100g	45,8	0,7	0,6	9,4
	KOKKU:		775,11	17,84	34,29	98,8
8.nov	EINE MENÜÜ					
	Omlett	0,100g	156,69	11,23	11,54	1,97
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010g	74,4	0,06	8,2	0,09
	Joogijogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,39
	Puuvili (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		575,67	21,23	27,32	61,21

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
9.nov	Kanapasta	0,150g	672,32	50,8	26,77	57,05
	Peedisalat kons.kurgiga	0,025g	13,18	0,46	0,07	2,68
	Hiinakapsa kurgisalat	0,025g	18,57	0,28	1,03	2,04
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	KOKKU:		900,25	57,17	30,45	99,39
9.nov	EINE MENÜÜ					
	Piima-riisisupp	0,250g	98,7	3,84	2,56	15,08
	Võileib vorsti ja kurgiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	Puuvili (mandariin)	0,100g	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		386,02	15,58	15,51	46,03