

"03." mai 2018 a.

Anne Endjärv
Järve Gümnaasiumi direktor

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
14.mai.	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-redisesalat	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Hiinakapsa-maisi-kurgisalat	0,025g	18,57	0,28	1,03	2,04
	Paprikaviil	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83
	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
	Keefir kama ja suhkruga	0,200g	182,73	7,9	5,24	25,99
	KOKKU:		746,55	29,77	24,04	102,84
14.mai.	EINE MENÜÜ					
	Makaronivorm hakklihaga	0,200g	443,17	24,5	21,67	37,53
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		503,11	24,5	21,67	52,52

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
15.mai.	Rassolnik	0,250g	171,13	6,75	8,84	16,15
	Kohupiima-porgandivorm	0,150g	206,17	11,7	4,36	30,03
	Sidrunivesi	0,200g	0,39	0,02	0,01	0,07
	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
	KOKKU:		705,47	24,78	24,37	96,78
15.mai.	EINE MENÜÜ					
	Kartulisalat vorstiga	0,200g	247,66	8,29	17	15,36
	KOKKU:		247,66	8,29	17	15,36

Реакция: глюк

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.mai.	Keedetud riis (sömer)	0,150g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Kalakaste	0,100g	110,21	12	4,57	5,28
	Hiinakapsa-värske kurgi salat	0,025g	18,35	0,15	1,03	2,13
	Hiinakapsa porgandi salat	0,025g	25,85	0,33	1,73	2,24
	Värskekurgi viil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Tomativii	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Apelsinimahl	0,200g	77,88	1,4	0,12	17,8
	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 (õun)	0,100g	43,64	0,2	0,36	9,9
	KOKKU:		546,96	20,7	15,52	81,15
16.mai.	EINE MENÜÜ					
	Kartulihautis hakklihaga	0,250g	365,04	17,6	17,11	35,16
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		424,98	17,6	17,11	50,15

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.mai.	Talupojasupp	0,250g	175	6,54	10,25	14,15
	Kohupiimakreem/moosiga	0,150g	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 (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		759,01	27,31	25,08	106,02
17.mai.	EINE MENÜÜ					
	Makaronid juustuga	0,200g	422,4	11	26,5	34,98
	KOKKU:		422,4	11	26,5	34,98

Peakokk: Gluteen

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.mai.	Kartulipüree	0,150g	151,94	3,24	5,1	23,27
	Värskekapsa hakklihahautis	0,150g	157,02	12,03	9,28	6,35
	Kurgisalat,paprika ja sibulaga	0,025g	32,3	0,29	2,07	3,12
	Sügisosalat	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
	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
	KOKKU:		598,45	21,46	20,12	82,91
18.mai.	EINE MENÜÜ					
	Või/Sai/Vorst	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		250,46	9,54	10,55	29,34

Teakokk: 29,34