

KINNITAN

"23." mai 2018 a.

Anne Endjärv
Järve Gümnaasiumi direktor

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
21.mai.	Makaronid hakkliha juustu ja ketšupiga	0,260g	447,36	24,15	19,42	44,01
	Kikerherne salat	0,025g	30,06	0,64	1,93	2,54
	Hiinakapsa-tomatisalat	0,025g	18,61	0,14	1,03	2,19
	Konserveeritud mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Paprikaviil	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83
	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 konsentraadist	0,200g	28,11	0,01	0	7,01
	KOKKU:		731,88	31,65	25,04	95,02
21.mai.	EINE MENÜÜ					
	Kohupiima kook	0,150g	435,34	12,49	19,61	52,22
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		495,28	12,49	19,61	67,21

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
22.mai.	Kodune kalasupp	0,250g	192,72	12,17	7,47	19,2
	Saia-õuna-rosinavorm	0,150g	287,82	8,43	7,4	46,88
	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
	Piim (laktoos)	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	Puuvili (nektariin)	0,100g	55,3	0,9	0,5	11,8
	KOKKU:		885,9	33,61	31,05	118,01
22.mai.	EINE MENÜÜ					
	Munasalat	0,200g	247,96	8,11	16,98	15,67
	Puuvili (viinamarjad)	0,100g	74,6	0,7	0,6	16,6
	KOKKU:		322,56	8,81	17,58	32,27

Reakoon: Gluteen

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.mai.	Keedetud kartul	0,200g	119,61	2,53	0,16	27,02
	Naturaalkotlett	0,080g	203,86	14,55	14,66	3,43
	Juustukaste	0,050g	56,85	3,49	3,13	3,69
	Hiinakapsa-avokaadosalat	0,025g	30,24	0,24	1,82	3,23
	Hiinakapsa-redisesalat	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Värske kurgi viil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	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 (banaan)	0,100g	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		751,26	27,01	23,86	106,57
23.mai.	EINE MENÜÜ					
	Kaneelisaiake	0,080g	175,12	1,28	0,4	41,6
	Mahlad	1tk.	41	0,2	0	10
	KOKKU:		216,12	1,48	0,4	51,6

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.mai.	Hernesupp kruupidega	0,250g	370,79	19,88	18,26	31,74
	Magussupp puuviljadest	0,150g	270,48	1,24	7,3	49,96
	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:		930,53	27,13	36,44	123,53
24.mai.	EINE MENÜÜ					
	Koorekreem	0,100g	782,4	5,7	8	22,5
	Piim (laktoos)	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		893	12,5	13	32,1

Резюме: Глици

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.mai.	Keedetud riis	0,200g	79,67	0,99	3,13	11,88
	Maksa-hapukoorekaste	0,100g	160,94	11,42	10,46	5,29
	Hapukapsasalat ananassiga	0,025g	24,38	0,26	1,01	3,57
	Hiinakapsa värskel kurgisalat	0,025g	18,35	0,15	1,03	2,13
	Mahlane õuna-kapsasalat	0,025g	21,5	0,21	1,06	2,78
	Tomativill	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Joogijogurt	0,200g	194,86	5,94	5,06	31,39
	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:		669,63	24,4	24,28	88,41
25.mai.	EINE MENÜÜ					
	Kohupiimakreem	0,200g	269,95	15	3,75	42,3
	KOKKU:		269,95	15	3,75	42,3

Резюме: Глици