

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
15.okt	Keedetud riis (sõmer)	0,200g	97,65	0,99	5,13	11,88
	Praetud kanakints	0,100g	295,46	20,94	23,52	0
	Hapukoorekaste	0,050g	26,73	0,59	1,31	3,16
	Hiinakapsa maisisalat	0,025g	21,19	0,44	1,05	2,5
	Kurgisalat paprikaga	0,025g	32,3	3,12	2,07	3,12
	Tomativiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Konserv.kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	KOKKU:		756,14	35,85	38,83	68,68
15.okt	EINE MENÜÜ					
	Köögiviljasupp	0,250g	169,26	7,28	8,9	15,02
	Võisai juustuga	0,057g	198,78	10,16	13,56	9,02
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		427,98	17,44	22,46	39,03

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.okt	Juurviljasupp	0,250g	166,69	7,58	9,4	12,95
	Karamell-kissell moosiga	0,100g	176,72	3,53	2,5	35,03
	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 (ananassi viil)	0,100g	48,6	1,25	0	10,75
	KOKKU:		631,47	17,67	22,58	89,26
16.okt	EINE MENÜÜ					
	Kartulihautis hakklhaga	0,250g	340,23	15,76	14,86	35,87
	Piim 2,5%	0,200g	110,6	6,8	5	9,6
	KOKKU:		450,83	22,56	19,86	45,47

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.okt	Ahjukartul	0,150g	171,65	3,25	2,2	34,71
	Lihakaste	0,100g	176,46	13	9,68	35,03
	Hiinakapsa porgandisalat	0,025g	25,85	0,33	1,73	2,24
	Peedi-küüslaugusalat	0,025g	29,55	0,36	2,07	2,37
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Paprikaviil	0,025g	37,73	0,33	0,13	8,83
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	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 (pirn)	0,100g	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		680,15	23,12	18,74	130,47
	EINE MENÜÜ					
17.okt	Piima-nuudlisupp	0,250g	88,64	3,44	2,9	12,2
	Võileib vorstiga	0,100g	190,52	9,54	10,55	14,35
	Segumahl	0,200g	51,8	1,6	2,2	6,4
	KOKKU:		330,96	14,58	15,65	32,95

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.okt	Peedi kalasupp	0,250g	230,69	12,4	8,41	26,36
	Kohupiima-porgandivorm	0,150g	206,17	11,7	4,36	30,03
	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 (õun)	0,100g	43,64	0,2	0,36	9,9
	KOKKU:		719,96	29,61	23,81	96,82
18.okt	EINE MENÜÜ					
	Makaromid juustuga	0,200g	422,4	11	26,5	34,98
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		482,34	11	26,5	49,97

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.okt	Makaronid hakkliha, juustu ja ket:	0,260g	447,36	24,15	19,42	44,01
	Vitamiinisalad	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Hiiinakapsa tomatisalad	0,025g	18,61	0,14	1,03	2,19
	Konserv.kurgiviil	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Konserv. mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		745,32	31,11	26,12	96,5
19.okt	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
	Tee ja suhkur	0,200g	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		393,15	14,89	21,86	34,21