

MENÜÜ

KINNITAN
 "13" sept. 2019 a.
 Anne Endjärv
 Kohtla-Järve Järve Kooli direktor

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.Sept.	Keedetud riis	0,150g	79,67	0,99	3,13	11,88
	Böfstrogonov veiselihaga	0,100g	121,56	9,02	7,59	4,3
	Kapsa-tomatisalat	0,025g	19,87	0,26	1,06	2,34
	Hiinakapsa-maisisalat	0,025g	12,93	0,25	0,25	2,42
	Tomativiiil	0,025g	4,87	0,18	0,05	0,93
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Joogijogurt	0,200g	164,04	6,6	3,56	26,4
	Juurvili (porgand)	0,080g	37,6	0,8	0,4	7,7
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	KOKKU:		611,78	23,56	18,57	87,63
23.Sept.	EINE MENÜÜ					
	Borš	0,205g	133,62	6,25	139,87	12,19
	Kuum võisai singiga	0,080g	203,81	11,63	9,18	18,68
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	KOKKU:		398,36	17,92	149,07	46,03

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.Sept.	Värskekapsasupp	0,250g	139,85	6,09	8,64	9,35
	Kakaokissell moosiga	0,120g	164,72	4,02	3,1	30,18
	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
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	28,11	0,01	0	7,01
	KOKKU:		663,19	16,44	22,9	97,74
24.Sept.	EINE MENÜÜ					
	Makaronid viineritega	0,200g	405,3	7,8	25,8	35,48
	Konserveeritud kurk	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200g	22,8	0	0	5,7
	KOKKU:		434,48	8,03	25,88	42,38

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.Sept.	Ahjukartul	0,200g	171,65	3,25	2,2	34,71
	Praetud kala	0,100g	193,9	15,63	11,62	6,71
	Karnišonikaste	0,040g	124,4	0,76	12,17	2,95
	Porgandi-pirni-paprikasalat	0,025g	19,04	0,22	0,5	3,43
	Hiinakapsa-redisesalt	0,025g	19,06	0,17	1,03	2,29
	Värske kurgiviil	0,025g	3,45	0,2	0,05	0,55
	Konserveeritud mais	0,025g	4,95	1,13	0,05	0
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	Sai (gluteen)	0,020g	102,12	3,6	2,12	17,16
	Puuvili (kiivi)	0,100g	66,2	1	0,6	14,2
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	Kompott kuiv. Puuviljadest	0,150g	76,52	0,42	0,07	18,55
	KOKKU:		806,82	26,39	30,41	106,92
25.Sept.	EINE MENÜÜ					
	Pilaff jahutatud sealihaga	0,270g	265,88	14,29	16,79	14,41
	Kakao	0,200g	106,5	4,11	3,14	15,45
	Leib	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	KOKKU:		435,32	20,05	20,05	43,14

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
26.Sept.	Talupojasupp	0,250g	175	6,54	10,25	14,15
	Kohupiima-purukook	0,130g	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 (melon)	0,100g	48	1,25	0	10,75
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	KOKKU:		892,09	21,91	39,77	111,65
26.Sept.	EINE MENÜÜ					
	Muna salat	0,200g	247,96	8,11	16,98	15,67
	Mahlajook	0,200g	22,8	0	0	5,7
	Leib	0,030g	62,94	1,65	0,36	13,28
	Puuvili (apelsin)	0,100g	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		383,5	10,46	17,54	45,95

KUUPÄEV	ÜLDINE		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
27.Sept.	Kanapasta	0,300g	672,32	50,8	26,77	57,05
	Vitamiinisalat	0,025g	43,02	0,21	3,06	3,67
	Kapsa-redisesalat	0,025g	18,54	0,23	1,04	2,07
	Konserveeritud kurk	0,025g	6,38	0,23	0,08	1,2
	Konserveeritud hernes	0,025g	17,9	1,1	0,1	3,15
	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
	Mahlajook	0,200g	28,11	0,01	0	7,01
	Maitsevesi	0,200g	2,73	0,01	0	0,67
	KOKKU:		1017,76	58,54	33,63	120,26
27.Sept.	EINE MENÜÜ					
	Ahju-sõrnikud	0,150g	198,12	11,76	6,74	22,61
	Tee sidruniga	0,200g	60,93	0,04	0,02	15,16
	Moos	0,030g	51	0,09	0	12,66
	KOKKU:		310,05	11,89	14,46	14,46