

*Künnitaja
Jana Laur
majandusjuht
03.11.2022*

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
07.nov	Keedetud tatar	0,150 kg	192,19	5,00	5,90	29,79
	Hakklihakaste	0,100 kg	184,33	12,31	12,86	4,85
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,50
	Hapukoore kurgi-tomatisalat	0,025 kg	21,00	0,43	1,76	0,87
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Mahlajook konsentraadist (keskmiselt)	0,200 kg	28,11	0,00	0,00	7,01
	Puuvili(kaalikas)	0,100 kg	30,42	1,37	0,06	6,1
	KOKKU:		650,61	23,74	22,86	87,54

07.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kana riisisupp	0,250 kg	141,49	7,75	5,94	14,26
	KOKKU:		141,49	7,75	5,94	14,26

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
08.nov	Värskekapsasupp	0,250 kg	138,67	6,22	8,96	8,28
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Mannavaht piimaga	0,200 kg	135,34	4,81	2,71	22,93
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Puuvili(mandariin)	0,100 kg	45,00	0,60	0,20	10,20
	KOKKU:		505,21	15,07	21,05	63,87

08.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Makaronid hakklihaga	0,200 kg	312,94	14,83	12,26	35,82
	KOKKU:		312,94	14,83	12,26	35,82

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
09.nov	Keedetud riis	0,150 kg	81,24	1,07	3,11	12,24
	Hapukoorekaste	0,050 kg	29,82	0,71	1,60	3,15
	Praetud kana	0,100 kg	125,04	25,28	2,60	0,12
	Tomativii 25 gr	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Hiinakapsa maisisalat	0,025 kg	23,97	0,55	1,10	2,96
	Värskekurgi viil	0,025 kg	2,23	0,15	0,03	0,35
	Peedi-küüslaugu majoneesisalat	0,025 kg	29,77	0,39	2,06	2,41
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Tee	0,200 kg	59,94	0,00	0,00	14,99
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Puuvili (õun)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		506,11	32,52	11,94	67,16


09.nov	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Hernesupp kartuliga	0,250 kg	253,78	14,20	14,48	16,67
	KOKKU:		253,78	14,20	14,48	16,67

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
10.nov	Hakklihasupp	0,250 kg	158,14	6,96	9,99	10,09
	Kama-keefiritarretis marjadega	0,100 kg	109,77	2,26	1,42	21,99
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	1,72	0,62	8,96
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Kakao	0,200 kg	104,47	3,99	3,24	14,84
	Puuvili (banaan)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		596,18	17,45	24,23	77,08

10.nov	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud tatar	0,150 kg	192,19	5,00	5,90	29,79
	Guljašš sealihast	0,100 kg	184,00	13,47	12,11	5,29
	KOKKU:		376,19	18,47	18,01	35,08

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
11.nov	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Pikkpoiss	0,080 kg	193,71	16,16	13,06	2,89
	Karnišonikaste	0,060 kg	126,38	0,93	12,43	2,71
	Hiinakapsa- porgandi - ananassi jääsalat	0,025 kg	18,30	0,30	1,06	1,90
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	Värske salat	0,029 kg	29,11	0,19	2,75	0,89
	Tomativii	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	8,96
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Piim 2.5%	0,200 kg	110,60	6,80	5,00	9,60
	Puuvili(apelsin)	0,100 kg	39,30	1,10	0,10	8,50
	KOKKU:		752,20	32,83	35,68	74,99

11.nov	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Frikadellisupp nr 1	0,250 kg	158,14	6,96	9,99	10,09
	KOKKU:		158,14	6,96	9,99	10,09

Peaohh. 
 Keokk: 