

Kivimäe
 Järvetee
 nojandajad
 05.01.23

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.jaan	Pilaff jahutatud sealihaga	0,270 kg	272,27	14,71	17,27	14,51
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	Konserv-kurgiviil	0,025 kg	3,73	0,23	0,03	0,65
	Kapsa tomatisalad	0,025 kg	19,65	0,25	1,05	2,29
	Punasekapsa salat	0,025 kg	23,97	0,55	1,10	2,96
	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
	Keefir 2.5%	0,100 kg	51,86	3,14	2,50	4,20
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		534,57	24,16	23,42	56,81

16.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Hakklihasupp	0,250 kg	158,14	6,96	9,99	10,09
	KOKKU:		158,14	6,96	9,99	10,09

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.jaan	Borš	0,250 kg	133,84	6,41	6,96	11,39
	Puuviljasalat troopiliste puuviljadega ja vahukoorega	0,080 kg	181,28	4,10	1,85	37,06
	Sai (gluteen)	0,020 kg	102,12	3,6	2,12	17,16
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0	7,01
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (Apelsin)	0,100 kg	55,30	0,90	0,50	11,80
	KOKKU:		638,38	16,75	20	97,86

17.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Azuu jahutatud sealihaga	0,100 kg	153,23	12,55	9,21	5,04
	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	KOKKU:		257,67	15,24	9,37	28,11

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.jaan	Makaronid hakkliha juustu ja ketsupiga	0,260 kg	449,11	19,87	23,70	43,87
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,50
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	17,32	0,47	0,06	3,73
	Värske salat	0,029 kg	29,11	0,19	2,75	0,89
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,21	0,25	0,46
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,30	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
	Tee	0,200 kg	59,94	0,00	0,00	14,99
	Puuvili (Pirn)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		735,79	5,78	28,27	99,51

18.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Värskekapsasupp	0,250 kg	138,67	6,22	8,96	8,28
	KOKKU:		138,67	6,22	8,96	8,28

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.jaan	Rassolnik	0,290 kg	165,34	6,91	9,09	13,98
	Kohupiimavaht kamaga	0,150 kg	278,02	7,67	9,43	40,61
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	102,12	3,6	2,12	17,16
	Või 82%	0,010 kg	74,4	0,06	8,2	0,09
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (Õun)	0,100 kg	55,30	0,90	0,50	11,80
	KOKKU:		738,51	20,81	29,71	96,99

19.jaan	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulihautis hakklihaga(hapukooreta)	0,250 kg	344,90	17,77	17,09	30,01
	KOKKU:		344,90	17,77	17,09	30,01

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.jaan	Kartulihautis hakklhaga(hapukooreta)	0,250 kg	344,90	17,77	17,09	30,01
	Hiinakapsa- porgandi - ananassi jääsalat	0,025 kg	18,30	0,30	1,06	1,90
	Hapukapsasalat	0,025 kg	16,24	0,21	1,05	1,50
	Tomativiiil	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	8,83
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,96
	Sai (gluteen)	0,020 kg	48,3	1,72	0,62	13,28
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	0,13
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	7,01
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	10,2
	Puuvili(mandariin)	0,100 kg	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		606,95	22,78	20,56	81,82

20.jaan	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Piima riisisupp	0,250 kg	99,40	3,88	2,55	15,24
	KOKKU:		99,40	3,88	2,55	15,24

Peakokk: 