

Kõnitsen
Jana laenu
majandusjuh

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.märts	Seljanka lihaga	0,250 kg	327,97	14,20	23,46	15,02
	Kohupiimavaht kamaga	0,150 kg	252,07	16,79	7,55	29,24
	Või 82%	0,010 kg	74,40	0,06	8,20	0,09
	Leib (gluteen)	0,030 kg	62,94	1,65	0,36	13,28
	Sai (gluteen)	0,020 kg	102,12	3,60	2,12	17,16
	Maitsevesi	0,201 kg	0,56	0,01	0	0,13
	Tee sidruniga	0,200 kg	60,93	0,04	0,02	15,16
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		918,59	37,15	42,11	97,78

20.märts	EINE MENÜÜ	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
21.märts	Ahjukartul	0,200 kg	153,97	3,48	2,22	30,03
	Hautatud sealiha	0,100 kg	251,62	21,24	18,52	0,00
	Juustukaste	0,050 kg	87,18	4,12	6,16	3,81
	Grillvorstike	0,080 kg	157,44	13,12	9,84	4,10
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Värske salat	0,025 kg	29,11	0,19	2,75	0,89
	Paprika-Kurgi viil	0,025 kg	16,43	0,22	0,07	3,74
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,5
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Kohv piimaga	0,200 kg	131,24	4,64	4,04	19,08
	Puuvili (õun)	0,100 kg	43,64	0,20	0,36	9,90
	KOKKU:		1081,11	53,4	47,62	109,78

21.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud kartul	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Tefteelid	0,100 kg	224,12	14,21	13,67	11,06
	KOKKU:		328,56	2,69	0,16	34,13

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
22.märts	Kartulipüree	0,150 kg	139,84	3,36	5,10	20,12
	Maksa-hapukoorekaste	0,100 kg	163,49	11,56	10,61	5,45
	Mahlane õuna-kapsasalat	0,025 kg	21,50	0,21	1,06	2,78
	Tomativiil 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
	Konserv-kurgiviil	0,025 kg	3,73	0,23	0,03	0,65
	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	0,200 kg	28,11	0,00	0,00	7,01
	Puuvili(banaan)	0,100 kg	86,90	1,20	0,10	20,30
	KOKKU:		584,21	20,67	19,03	82,57

22.märts	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartuli makaronisupp	0,250 kg	145,99	6,65	7,18	13,71
	KOKKU:		145,99	6,65	7,18	13,71

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.märts	Borš	0,250 kg	133,84	6,41	6,96	11,39
	Magussupp kuivatatud puuviljadest	0,120 kg	253,26	1,53	7,16	45,69
	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	102,12	3,6	2,12	17,16
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Piim 2.5%	0,200 kg	110,60	6,80	5,00	9,60
	Puuvili(Pirn)	0,100 kg	47,60	0,40	0,40	10,60
	KOKKU:		785,15	20,47	30,21	107,88

23.märts	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	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
	KOKKU:		376,52	5,00	5,90	34,64

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
24.märts	Keedetud riis	0,150 kg	81,24	1,07	3,11	12,24
	Praetud kana	0,100 kg	125,04	25,28	2,60	0,12
	Hapukoorekaste	0,050 kg	29,82	0,71	1,60	3,15
	Kapsa paprika toorsalat	0,025 kg	28,29	0,38	1,74	2,79
	Konserveeritud hernes	0,025 g	13,69	1,10	0,09	2,13
	Paprikaviil	0,025 kg	37,73	0,33	0,13	8,83
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,21	0,25	0,46
	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	0,200 kg	28,11	0,00	0,00	7,01
	Puuvili(mandariin)	0,100 kg	45	0,6	0,2	10,2
	KOKKU:		505,61	33,06	10,70	69,30

24.märts	EINE MENÜÜ	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

Peakokk

Kokk