

Kinnitan  
Jana Lem  
majandusjuht  
27.02.2023

## MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
06.märts	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 tomatisalat	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
	<b>KOKKU:</b>		534,57	24,16	23,42	56,81

06.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartuli makaronisupp	0,250 kg	145,99	6,65	7,18	13,71
	<b>KOKKU:</b>		145,99	6,65	7,18	13,71

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
07.märts	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 (banaan)	0,080 kg	37,60	0,80	0,40	7,70
	<b>KOKKU:</b>		620,68	16,65	19,9	93,76

07.märts	EINE MENÜÜ	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
	<b>KOKKU:</b>		257,67	15,24	9,37	28,11

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
<b>08.märts</b>	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
	<b>KOKKU:</b>		735,79	5,78	28,27	99,51

08.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Värskekapsasupp	0,250 kg	138,67	6,22	8,96	8,28
	<b>KOKKU:</b>		138,67	6,22	8,96	8,28

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
<b>09.märts</b>	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
	<b>KOKKU:</b>		738,51	20,81	29,71	96,99

09.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulihautis hakklihaga(hapukooreta)	0,250 kg	344,90	17,77	17,09	30,01
	<b>KOKKU:</b>		344,90	17,77	17,09	30,01

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
10.märts	Ühepajatoit(hapukoorega)	0,250 kg	313,20	14,29	21,90	14,75
	Hiinakapsa- porgandi - ananassi jäasalat	0,025 kg	18,30	0,30	1,06	1,90
	Hapukapsasalat	0,025 kg	16,24	0,21	1,05	1,50
	Tomativiil	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
	<b>KOKKU:</b>		575,25	19,30	25,37	81,82

10.märts	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Piima riisisupp	0,250 kg	99,40	3,88	2,55	15,24
	<b>KOKKU:</b>		99,40	3,88	2,55	15,24

Peakokk

Kokk