

"20" jaanuar 2021 a.

Anne Endjärv
Kohfla-Järve Järve Kooli direktor

MENÜÜ						
KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
15.veebr	Keedeteud tatar	0,100 kg	192,19	5	5,90	29,79
	Lihakaste	0,100 kg	170,46	13	9,68	7,84
	Hiinakapsa maisi-paprika salat	0,025 kg	11,52	0,4	0,29	1,82
	Konserv.mais	0,025 kg	4,95	1,13	0,05	0,00
	Konserv.kurgiviil	0,025 kg	6,38	0,23	0,08	1,20
	Kapsa tomatisalad	0,025 kg	19,65	0,25	1,05	2,29
	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
	Segumahl	0,200 kg	51,8	1,6	2,2	6,40
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,70
	KOKKU:		606,18	25,80	20,64	79,35

15.veebr	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Värskekapsasupp	0,250 kg	139,85	6,09	8,68	9,35
	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
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		279,20	9,47	9,66	38,60

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
16.veebr	Hernesupp kruupidega	0,250 kg	370,79	19,88	18,26	31,74
	Vastlakukkel	0,100 kg	100,1	1,6	0,5	22,3
	Või 82%	0,010 kg	74,40	0,06	8,20	0,09
	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
	Tee	0,200kg	59,94	0	0	14,99
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (õun)	0,100 kg	43,64	0,2	0,36	9,9
	KOKKU:		760,50	25,13	28,31	101,33

16.veebr	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Keedetud riis (sõmer)	0,200 kg	97,65	0,99	5,13	11,88
	Guljašš sealiha	0,100 kg	197,41	13,08	13,89	5,03
	Tee	0,200kg	59,94	0	0	14,99
	KOKKU:		641,96	23,58	27,56	85,21

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
17.veebr	Keedetud riis (sõmer)	0,200 kg	97,65	0,99	5,13	11,88
	Azuu sealihaga	0,100 kg	154,76	12,07	9,26	4,22
	Hiinakapsa tomati juustusalat	0,025 kg	92,13	5,51	7,24	1,23
	Peedi-küüslaugusalat	0,025 kg	29,55	0,36	2,07	2,37
	Kapsa porgandisalat	0,025 kg	20,22	0,21	1,07	2,45
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	17,90	1,10	0,10	3,15
	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
	Sidrungi vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Keefir (2.5%)	0,200 kg	103,72	6,28	5	8,4
	Puuvili (pirn)	0,100 kg	47,6	0,4	0,4	10,6
	KOKKU:		675,16	30,31	31,26	66,61

17.veebr	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartuli makaronisupp	0,250kg	151,34	6,28	6,96	15,9
	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
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		290,69	9,66	7,94	45,15

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
18.veebr	Frikadellisupp	0,250 kg	85,75	3,03	4,17	9,02
	Karamell kissell moosiga	0,120 kg	176,33	3,53	2,5	34,93
	Või 82%	0,010 kg	74,40	0,06	8,20	0,09
	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
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Sidrungi vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili(banaan)	0,100 kg	88,32	1	0,48	20
	KOKKU:		564,54	11,02	16,34	93,36

18.veebr	EINE MENUÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulihautis hakklihaga	0,250 kg	340,23	15,76	14,86	35,87
	Kapsaporgandisalat	0,025 kg	20,22	0,21	1,07	2,45
	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
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	KOKKU:		499,80	19,35	16,91	67,57

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.veebr	Kartulipüree	0,150 kg	151,94	3,24	5,1	23,27
	Seapraad	0,150 kg	367,79	30,11	27,16	0,73
	Karnišonikaste	0,060 kg	126,38	0,93	12,43	2,71
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	17,32	0,47	0,06	3,73
	Kapsa porgandisalat	0,025 kg	20,22	0,21	1,07	2,45
	Hiinakapsa tomati-juustusalat	0,025 kg	92,13	5,51	7,24	1,23
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	17,90	1,10	0,10	3,15
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Mahlajook (konsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Puuvili (apelsin)	0,100 kg	49,8	0,7	0,2	11,3
	KOKKU:		983,22	45,67	54,35	77,89

19.veebr	EINE MENÜÜ	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
	Kartulisalat vorstiga	0,250 kg	156,69	11,23	11,54	1,97
	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
	Tee	0,200 kg	60,93	0,04	0,02	15,16
	KOKKU:		328,86	14,64	12,54	39,37

Peaosa
 Saaremaa
 Kõue