

Kinnitan
 J. Laar
 Hooldusjuhataja
 24.08.2022

MENÜÜ

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
19.sept	Kartulihautis hakkliahaga(hapukoorega)	0,250 kg	344,90	17,77	17,09	30,01
	Kapsa-porgandisalat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	Kurgisalat paprikaga	0,025 kg	32,30	3,12	2,07	3,12
	Värskekurgi viil	0,025 kg	2,23	0,15	0,03	0,35
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Joogijogurt	0,200 kg	151,26	5,94	5,06	20,49
	Juurvili (porgand)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		703,80	31,54	26,73	87,13

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.sept	Rassolnik	0,250 kg	165,34	6,91	9,09	13,98
	Kohupiim kisselliga	0,259 kg	287,35	9,87	7,48	45,15
	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 (Apelsin)	0,100 kg	55,30	0,90	0,50	11,80
	KOKKU:		747,84	23,01	27,76	101,53

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
21.sept	Keedetud riis	0,150 kg	81,24	1,07	3,11	12,24
	Azuu veiselihaga	0,100 kg	90,19	10,65	3,05	5,04
	Konserveeritud hernes	0,025 kg	13,69	1,10	0,09	2,13
	Paprika-Kurgi viil	0,025 kg	16,43	0,22	0,07	3,74
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	29,77	0,39	2,06	2,41
	Juurvilja salat	0,025 kg	19,01	0,19	1,04	2,22
	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
	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
	Puuvili (Pirn)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		459,50	17,81	10,81	72,78

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
22.sept	Kana riisisupp	0,250 kg	141,49	7,75	5,94	14,26
	Kakaokissell moosiga	0,120 kg	162,49	3,93	2,99	22,93
	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
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Puuvili (õun)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		609,54	17,82	20,02	82,5

KUUPÄEV	ÜLDINE	Kogus	Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
23.sept	Kartulipüree	0,200 kg	104,44	2,69	0,16	23,07
	Hakklihakaste	0,100 kg	184,33	12,31	12,86	4,85
	Tomatiiviil	0,025 kg	4,87	0,18	0,05	0,93
	Peedisalat marineeritud	0,025 kg	17,32	0,47	0,06	3,73
	Värske kurgi salat	0,025 kg	4,89	0,15	2,07	1,50
	Konserveeritud mais	0,025 kg	26,02	0,73	0,13	5,50
	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
	Sidruni vesi	0,200 kg	0,39	0,02	0,01	0,07
	Mahlajook (kontsentraadist)	0,200 kg	28,11	0,01	0,00	7,01
	Puuvili (banaan)	0,080 kg	37,6	0,8	0,4	7,7
	KOKKU:		519,21	20,73	16,72	76,60

Peaokk: 

Laohoidja: 