|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **06-10.06.2022 Põhikool** |  |  |  |  |  |
| **ESMASPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Riisisalat | 200 | 4,59 | 19,64 | 21,63 | 480.35 |
| Amps: köögivili | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 23,25 |
| Mahl | 200 | 0,5 | 0 | 28 | 118 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **KOKKU** | **450** | **6** | **20** | **54** | **141** |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Neljaviljahelbepuder | 200/20 | 6,86 | 3,73 | 51,77 | 272,18 |
| P/s vorstivõileib | 50 | 5 | 1 | 6 | 151 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Kartuli-frikadellisupp | 300 | 13,48 | 10,66 | 21,46 | 238,67 |
| Banaanivaht iirisekastmega | 200 | 2,12 | 32,04 | 25,79 | 404,77 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| küpsetis | 170 | 12,92 | 12,85 | 43,01 | 343,63 |
| piim | 200 | 0 | 0 | 29,97 | 121,8 |
| **KOKKU** | **950** | **44** | **60** | **206** | **1666** |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Rukkihelbepuder | 200/20 | 6,43 | 3,51 | 50,49 | 269,3 |
| võileib keeduvorstiga | 50 | 5 | 5 | 17 | 137 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Makaronid hakklihaga | 300 | 18,22 | 13,84 | 22,47 | 302,98 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Mahlajook | 200 | 0,07 | 0 | 8,7 | 35,3 |
| Puuvili | 100 | 0,4 | 0,40 | 10,6 | 44,3 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Kohupiimakreem topsis 150g | 150 | 10,5 | 0,15 | 25,5 | 145,5 |
| **KOKKU** | **1030** | **45** | **23** | **163** | **1068** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Mannapuder | 200/20 | 6,28 | 3,03 | 50,52 | 258,2 |
| Võileib kalakonserviga | 50 | 5 | 10 | 9 | 151 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Kartulisalat | 200 | 5,4 | 20,35 | 23,21 | 538,66 |
| Grillvorst | 200 | 11,78 | 12,96 | 73,98 | 471,04 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Puuvili | 100 | 0,4 | 0,40 | 10,6 | 44,3 |
| **KOKKU** | **780** | **33** | **47** | **195** | **1597** |
|  |  |  |  |  |  |
| **NÄDAL KOKKU** | **3210** | **128** | **150** | **618** | **4473** |
| **NÄDALA KESKMINE** | **642** | **26** | **30** | **124** | **895** |