|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.05-03.06.2022 Põhikool** |   |   |   |   |   |
| **ESMASPÄEV** | **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** |  |  |  |  |  |
| Makaronisalat | 200 | 6,25 | 18,95 | 22.22 | 511,35 |
|  Amps: köögivili | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 23,25 |
| Mahl | 200 | 0,5 | 0 | 28 | 118 |
| **Oode**   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| **KOKKU** | **700** | **21** | **24** | **104** | **1143** |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Kaerahelbepuder | 200/20 | 7,62 | 4,75 | 53,06 | 281,75 |
| Võileib singiga | 50 | 6 | 3 | 8 | 82 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |   |   |   |   |   |
| Borš | 250 | 10,1 | 6,63 | 22,15 | 186,44 |
| Karamellkissell | 200/20 | 5,61 | 4,11 | 54,89 | 283,08 |
| 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** | **700** | **46** | **31** | **239** | **1433** |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Viieviljahelbepuder | 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** |   |   |   |   |   |
| Köögiviljahautis kanalihaga | 300 | 25,58 | 6,89 | 46,11 | 354,2 |
| 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** |   |   |   |   |   |
| Šokolaadisai (nussa) | 45 | 3,4 | 4,79 | 23,22 | 152,4 |
| **KOKKU** | **925** | **45** | **21** | **184** | **1127** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Hirsihelbepuder | 200/20 | 7,3 | 3,42 | 52,47 | 272,6 |
| juustusai | 50 | 5 | 1 | 6 | 151 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |   |   |   |   |   |
| Pikkpoiss kalahakklihast | 100 | 23,4 | 8,08 | 12,4 | 219,4 |
| Keedetud kartul | 200 | 15,2 | 0,2 | 34,2 | 153,8 |
| Hele põhikaste | 300 | 34,23 | 7,59 | 49,71 | 334,18 |
| Kurgi- tomatisalat  | 100 | 0,99 | 3,16 | 3,43 | 46,7 |
| Maitsevesi | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |   |   |   |   |   |
| Puuvili | 100 | 0,4 | 0,40 | 10,6 | 44,3 |
| **KOKKU** | **1280** | **91** | **24** | **209** | **1406** |
|   |   |   |   |   |   |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Riisihelbepuder | 200/20 | 5,59 | 4,41 | 53,49 | 263,9 |
| võileib keeduvorstiga | 50 | 5 | 5 | 17 | 137 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Värskekapsasupp sealihaga | 300 | 9,89 | 11,08 | 13,68 | 211,27 |
| Kohupiimavorm kisselliga | 200 | 11,78 | 12,96 | 73,98 | 471,04 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
|   |   |   |   |   |   |
| **KOKKU** | **780** | **36** | **33** | **186** | **1217** |
|   |   |   |   |   |   |
| **NÄDAL KOKKU** | **4385** | **239** | **133** | **923** | **6325** |
| **NÄDALA KESKMINE** | **877** | **48** | **27** | **185** | **1265** |