|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MENÜÜ PK 28.09-01.10.2021** |  |  |  |  |  |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| 8-viljahelbepuder keedisega | 200/20 | 7,16 | 3,99 | 48,47 | 262,4 |
| Võisai poolsuitsuvorstiga/ puuvili | 50 | 3,5 | 9 | 13 | 145 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Veiselihasupp odrakruupidega | 300 | 9,2 | 3,18 | 14,71 | 130,37 |
| Hapukoor 20% | 10 | 0 | 2 | 0 | 20 |
| Piimakissell | 200/20 | 5,96 | 4,36 | 50,18 | 267,58 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Küpsetis | 170 | 12,9 | 12 | 43,01 | 343,63 |
| Piim 2,5% | 200 | 7 | 5 | 10 | 111 |
| **KOKKU** | **340** | **48,72** | **39,53** | **216,37** | **1450,98** |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Rukkihelbepuder | 200/20 | 6,43 | 3,51 | 50,49 | 269,3 |
| Võileib kalakonserviga/ vahvel | 50 | 6 | 4 | 11 | 164 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Köögiviljahautis kanalihaga | 300 | 25,8 | 6,89 | 46,11 | 354,2 |
| Pannkoogid keedisega | 60 | 8,67 | 3,03 | 47,16 | 259,35 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Mahlajook | 200 | 0 | 0 | 6 | 25 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Puuvili | 110 | 1 | 0 | 23 | 104 |
| **KOKKU** | **700** | **37,47** | **9,92** | **136,27** | **809,55** |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Mannapuder võiga | 200/20 | 6,28 | 3,03 | 50,52 | 258,2 |
| Võileib juustuga/ Puuvili | 60 | 4 | 9 | 13 | 105 |
| Kohv/tee/mahlajook | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Pikkpoiss kalahakklihast | 100 | 23,4 | 8,08 | 12,4 | 219,4 |
| Ahjukartul | 200 | 15,22 | 0,2 | 34,31 | 154,37 |
| Valge jahukaste | 100 | 1,31 | 7,74 | 6,07 | 75,96 |
| Hiinakapsa-konser. herneSalat | 60 | 4,7 | 0,27 | 10,05 | 64 |
| Puuvili | 110 | 1 | 0 | 23 | 104 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Müslibatoon | 25 | 1,675 | 2,98 | 10,66 | 82,2 |
| **KOKKU** | **600** | **47,63** | **16,29** | **99,83** | **684,73** |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Riisihelbepuder | 200/20 | 5,59 | 4,41 | 53,49 | 263,9 |
| Võileib keeduvorstiga | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kohv/tee/mahlajook |  |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Värskekapsasupp sealihaga | 300 | 9,89 | 13,68 | 13,68 | 211,27 |
| Saiavorm piimaga | 200/150 | 13,43 | 14,41 | 76,99 | 418,41 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |
| **KOKKU** | **330** | **25,32** | **28,09** | **104,67** | **696,68** |
|  |  |  |  |  |  |
| **NÄDAL KOKKU** | 4135 | 300 | 175 | 889 | 6976 |
| **NÄDALA KESKMINE** | **827** | **60** | **35** | **178** | **1395** |