|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MENÜÜ Põhikool 20-24.09.2021** |  |  |  |  |  |
| **ESMASPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Rukkihelbepuder keedisega | 150/30 | 10 | 2 | 54 | 165 |
| Juustusai | 50 | 9 | 11 | 14 | 189 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna:** |  |  |  |  |  |
| Guljašš | 150 | 16,29 | 26,69 | 7,19 | 347,1 |
| Keedetud kartul | 200 | 15,2 | 0,2 | 34,2 | 153,8 |
| Porgandisalat | 50 | 0,3 | 4,15 | 2,69 | 49,82 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Maitsevesi | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Jogurtikreem | 80 | 4,5 | 8,85 | 16,17 | 164,59 |
|  |  |  |  |  |  |
| **KOKKU** | **960** | **57** | **53** | **142** | **1136** |
|  |  |  |  |  |  |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Nisuhelbepuder keedisega | 180/20 | 5 | 5 | 25 | 164 |
| Suitsukanamäärdega sai ja puuvili | 60 | 6 | 10 | 34 | 249 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim |  |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Borš hapukoorega | 250 | 20 | 10 | 36 | 314 |
| Karamellkissell | 200/20 | 5,61 | 4,11 | 54,89 | 283,08 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Õunakrõbedik | 150 | 3 | 13 | 43 | 309 |
| **KOKKU** | **490** | **41,61** | **42,11** | **206,89** | **1386,08** |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Viieviljahelbepuder | 200/20 | 6,43 | 3,51 | 50,49 | 269,3 |
| Võileib p/s vorstiga/küpsis | 60 | 6 | 7 | 14 | 150 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Kanafilee- köögiviljapada | 150 | 17 | 12 | 6 | 197 |
| Keedetud riis | 200 | 4,4 | 0,6 | 54,4 | 244,4 |
| Värskekapsasalat maitserohelisega | 50 | 1 | 3 | 4 | 40 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| morss |  |  |  |  |  |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Tee jook | 200 | 0 | 0 | 29,97 | 121,8 |
| šokolaadisai | 45 | 3,4 | 4,79 | 23,22 | 152,4 |
| **KOKKU** | **935** | **40,23** | **30,9** | **196,08** | **1241,9** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Seitsme viljahelbepuder | 170 | 8 | 11 | 15 | 194 |
| Võisai lastevorsti ja marineeritud kurgiga/ | 50 | 4 | 8 | 13 | 137 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Kalakotletid | 100 | 22,33 | 7,98 | 25,17 | 269,44 |
| Kartulipüree | 200 | 22,9 | 0,62 | 51,45 | 234,63 |
| Hele põhikaste | 100 | 1,31 | 7,74 | 6,07 | 75,96 |
| Tomati- kurgisalat | 50 | 1 | 3 | 4 | 40 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Piim 2,5% | 200 | 7 | 5 | 10 | 111 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Puuvili | 100 | 0 | 0 | 12 | 54 |
|  |  |  |  |  |  |
| **KOKKU** | **1200** | **68,54** | **43,34** | **150,69** | **1183,03** |
|  |  |  |  |  |  |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSI-VESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Riisihelbepuder | 150 | 12 | 18 | 24 | 311 |
| Võileib singi ja kurgiga | 60 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Köögiviljasupp sealihaga | 225 | 9 | 12 | 13 | 200 |
| Rabarberikook | 150 | 6,65 | 3,45 | 68,74 | 403,45 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |
| **KOKKU** | **815** | **31,65** | **33,45** | **133,74** | **1048,45** |
|  |  |  |  |  |  |
| **NÄDAL KOKKU** | 4920 | 204 | 310 | 822 | 4906 |
| **NÄDALA KESKMINE** | **984** | **40,8** | **62** | **164,4** | **981,254** |