|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PK 10.01-14.01.2022 |   |   |   |   |   |
| **MENÜÜ** |   |   |   |   |   |
| **ESMASPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Neljaviljahelbepuder | 200/20 | 6,86 | 3,73 | 51,77 | 272,18 |
| sai kalakonserviga | 50 | 5 | 6 | 13 | 128 |
| Kohv/tee/mahlajook |   |   |   |   |   |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Sealihakaste | 150 | 22,83 | 18,44 | 9,64 | 299,32 |
| Keedetud kartul | 200 | 15,2 | 0,2 | 34,2 | 153,8 |
| Porgandi-kapsasalat | 50 | 0,51 | 0,17 | 5,37 | 25,47 |
| Maitsevesi | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 |
| Amps: juurvili | 50 | 0,25 | 0,1 | 2,1 | 12,55 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Omeltt leival | 100 | 13,15 | 10,16 | 0,96 | 149,3 |
| Piim 2,5% | 200 |   |   |   |   |
| **KOKKU** | **830** | **65,8** | **38,8** | **143,04** | **1157,62** |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Odrahelbepuder keedisega | 200/20 | 6,79 | 3,39 | 48,69 | 263,3 |
| P/s vorstivõileib /puuvili | 50 | 4 | 8 | 13 | 135 |
| Kohv/tee/mahlajook | 50 | 0 | 0 | 20 | 10 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Borš | 250 | 10,1 | 6,63 | 22,15 | 186,44 |
| Hapukoor 20% | 20 | 0 | 2 | 0 | 20 |
| Šokolaadivaht | 80 | 1,46 | 12,32 | 28,84 | 234,32 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Küpsetis ja mahlajook | 150/200 | 6 | 12 | 47 | 317 |
| **KOKKU** | **480** | **30,35** | **44,34** | **193,68** | **1233,06** |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Nisuhelbepuder | 200/20 | 5,86 | 3,06 | 50,22 | 260,3 |
| juustusai/ tomat | 50 | 5 | 1 | 6 | 151 |
| Kohv/tee/mahlajook | 50 | 0 | 0 | 1 | 7 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Makaronid vorstiga | 300 | 9,07 | 20,33 | 22,19 | 346,27 |
| Hiinakapsa-värske kurgisalat | 50 | 0 | 0 | 4 | 20 |
| Külmkoorekaste | 150 | 16,56 | 22,55 | 3,64 | 286,9 |
| Puuvili | 100 | 1 | 0,48 | 20 | 89,7 |
| Mahlajook | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Piima- riisisupp | 250 | 3,84 | 2,56 | 15,24 | 100,74 |
|   |   |   |   |   |   |
| **KOKKU** | **1180** | **43,33** | **49,98** | **148,29** | **1378,91** |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| 8-helbepuder keedisega | 200/20 | 7,16 | 3,99 | 48,47 | 262,4 |
| Võileib singiga/puuvili | 50 | 6 | 3 | 8 | 82 |
| Kohv/tee/mahlajook | 50 | 1 | 0 | 5 | 24 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Pikkpoiss kalahakklihast | 100 | 23,4 | 8,08 | 12,4 | 219,4 |
| Kartulipüree | 200 | 22,9 | 0,62 | 51,45 | 234,63 |
| Valge põhikaste | 100 | 1,31 | 7,74 | 6,07 | 75,96 |
| Kurgi- tomatisalat  | 100 | 0,99 | 3,16 | 3,43 | 46,7 |
| Piim 2,5% | 200 | 7 | 5 | 10 | 111 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
| **Oode** |  |  |  |  |  |
| Puuvili | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 44,3 |
| **KOKKU** | **930** | **72,16** | **31,99** | **169,42** | **1167,39** |
|   |   |   |   |   |   |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |
| Kaerahelbepuder | 200/20 | 7,62 | 4,75 | 53,06 | 281,75 |
| võisai pasteediga | 30 | 2 | 0 | 14 | 127 |
| Kohv/tee/mahlajook | 50 | 0 | 0 | 3 | 15 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |
| Pelmeenisupp | 300 | 5,19 | 4,18 | 27,65 | 173,74 |
| Leivasupp | 200/20 | 3,05 | 4,5 | 64,43 | 317,59 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 |
|   | 100 | 0 | 0 | 8 | 40 |
| **KOKKU** | **410** | **19,86** | **13,43** | **184,14** | **1022,08** |
|   |   |   |   |   |   |
| **5 PÄEVA KOKKU** | 3830 | 231,5 | 178,54 | 838,57 | 5959,06 |
| **5 PÄEVA KESKMINE** | **766** | **46,3** | **35,708** | **167,714** | **1191,812** |