

Menüü: 18.01.2016 - 22.01.2016 - pikapäevarühm

ESMASPÄEV, 18.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	4,26	7,75	12,08	139,1
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,08
3. Tar-tar kaste	50	0,53	3,5	4,33	52,53
4. Porgandi - ananassisalad	50	0,49	2,16	5,01	42,62
5. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,27
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
		14,35	20,01	81,21	577,86

TEISIPÄEV, 19.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Ahjus küpsetatud kana	100	13,94	9,68	1,27	152,33
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Hiinakapsa salat valge redise-, õuna-, porgandiga	50	0,52	1,87	3,54	34,03
5. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,92
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
		21,38	22,59	76,51	611,45

KOLMAPÄEV, 20.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300	6,54	8,77	14,14	166,33
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
		23,47	23,86	81,98	654,25

NELJAPÄEV, 21.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Värske kapsa-hakklihahautis	150	8,57	9,66	6,77	152,76
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,08
3. Porgandi - kõrvitsasalad	50	0,53	1,95	7,98	53,01
4. Mandariin	100	0,6	0,2	10,2	46,14
5. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,89
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,79
		14,5	15,13	80,37	529,67

REEDE, 22.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Neljaviljapuder võiga	200	5,45	10,04	27,23	227,32
2. Kohupiimakohuke	1	3,4	7,6	8,2	118,24
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
		15,45	22,84	46,03	464,44

Keskmine: 17,83 20,88 73,22 567,53