

MENÜÜ 13.02.2012 - 17.02.2012

LÕUNA						
		Kaal/gr	Energia kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
<b>E</b>	Rassolnik hapukoorega	250	227,90	8,53	11,00	23,07
	Apelsini-šokolaadivaht	100	248,40	2,02	21,40	16,10
	Puuvili	100,00	67,00	1,00	0,60	14,20
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Sai	15	37,50	1,11	0,42	7,50
				<b>649,20</b>	<b>14,85</b>	<b>33,84</b>
<b>T</b>	Hakklihakaste köögiviljadega	150	225,00	15,45	14,85	6,90
	Keedetud riis	150	184,50	3,45	0,60	40,80
	Tomati-sibulasalat	50	29,00	0,40	2,10	2,10
	Värskekapsa-kurgisalat	50	37,50	0,35	2,50	4,15
	Morss	200	54,00	0,10	0,04	13,20
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Valentini südameke	15	37,50	1,11	0,42	7,50
				<b>635,90</b>	<b>23,05</b>	<b>20,93</b>
<b>K</b>	Kalafrikadellisupp	250	187,50	11,50	8,00	16,50
	Puuviljatarretis vahukoorega	150/20	218,70	0,85	6,60	38,21
	Kiivi	100,00	67,00	1,00	0,60	14,20
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Sai	15	37,50	1,11	0,42	7,50
	Kama	100	113,00	4,50	2,40	17,90
				<b>692,10</b>	<b>21,15</b>	<b>18,44</b>
<b>N</b>	Juustutasku	70	206,00	9,94	13,49	11,36
	Keedetud kartul	150	145,50	2,40	3,60	25,35
	Hapukoore-tomatikaste	50	44,00	0,85	2,65	4,10
	Peedi-küüslaugusalat	50	37,50	0,85	1,25	5,70
	Värskekapsa-õunasalat	50	20,20	0,40	0,15	4,35
	Sai	15	37,50	1,11	0,42	7,50
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Piim 2,5%	200	106,00	6,00	5,00	9,40
	Moos	20	44,80	0,10	0,04	11,00
				<b>709,90</b>	<b>23,84</b>	<b>27,02</b>
<b>R</b>	Pelmeenid	150	481,50	18,00	19,50	58,50
	Porgand	50	22,70	0,25	0,10	5,00
	Kodujuustu-köögiviljasalat	50	30,25	3,00	1,35	1,55
	Hapukoor 20%	20	40,80	0,56	4,00	0,64
	Karamellipuding	125	154,90	4,75	3,75	25,00
	Mahl	200	87,20	0,80	-	20,50
	Pirn	1tk	48,00	0,40	0,40	10,60
	Peenleib,sai	30/15	68,40	2,19	0,42	13,50
				<b>933,75</b>	<b>29,95</b>	<b>29,52</b>

viie päeva keskmine

724,17

22,57

25,95

99,58

**Hommikupudrud**  
13.02.2012-17.02.2012

		Kaal/gr
<b>E</b>	Kaerahelbepuder	200
	Tee	200
	Moos	30
	Või	20
	Leib	30
	Sai	20
<b>T</b>	Maisimannapuder	200
	Tee	200
	Või	20
	Leib	30
	Sai	20
<b>K</b>	Riisipuder	200
	Tee	200
	Moos	30
	Või	20
	Leib	30
	Sai	20
<b>N</b>	Odrahelbepuder	200
	Tee	200
	Moos	30
	Või	20
	Leib	30
	Sai	20
<b>R</b>	Rukkihelbepuder	200
	Tee	200
	Moos	30
	Või	20
	Leib	30
	Sai	20

MENÜÜ

13.02.2012 - 17.02.2012

PP						
		Kaal/gr	Energia kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
E	Järlepa kotlet	86	177,20	12,04	12,04	5,16
	Kartulipüree	150	150,00	2,85	4,95	23,10
	Salat	50	29,00	0,40	2,10	2,10
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Koorekaste	50	44,00	0,85	2,65	4,10
	Mahl	200	87,20	0,80	-	20,50
				<b>555,80</b>	<b>19,13</b>	<b>22,16</b>
T	Kaerahelbe-marjapuder	200	258,00	6,40	8,80	37,40
	Moos	20	44,80	0,10	0,04	11,00
	Võileib singi ja kurgiga	60	108,00	5,40	5,60	13,10
	Pirn	1tk	48,00	0,40	0,40	10,60
				<b>456,70</b>	<b>12,30</b>	<b>14,84</b>
K	Värskekapsa-hakklisahautis	200	205,00	15,90	11,20	7,10
	Keed. kartul	150	145,50	2,40	3,60	25,40
	Salat	50	29,00	0,40	2,10	2,10
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Tee	200	22,00	0,20	-	5,00
				<b>469,90</b>	<b>21,09</b>	<b>17,32</b>
N	Pilaff	200	448,00	13,80	21,20	49,00
	Peenleib	30	68,40	2,19	0,42	13,50
	Morss	200	54,00	0,10	0,04	13,20
	Salat	50	29,00	0,40	2,10	2,10
				<b>599,40</b>	<b>16,49</b>	<b>23,76</b>
R	Hamburger	276	559,10	25,94	22,30	64,24
	Morss	200	25,40	0,01	-	1,32
	Puuvili	100,00	67,00	1,00	0,60	14,20
				<b>651,50</b>	<b>26,95</b>	<b>22,90</b>

546,66

19,19

20,20

70,24

**Päevapraed**  
13.02.2012-17.02.2012

		Kaal/gr
<b>E</b>	Kiievi kotlet	100
	Piimakaste	50
	Keed.kartul	150
	Kapsa-porgandisalat	50
	Kurgisalat	50
	Leib	30
	Sai	20
<b>T</b>	Kanapomm	100
	Keedetud riis	150
	Piimakaste	50
	Kapsa-kurgisalat	50
	Tomati-sibulasalat	50
	Leib,sai	30
<b>K</b>	Hakklihaburger	100
	Keed.kartul	150
	H.koorekaste	50
	Kapsasalat	50
	Porgandi-küüsl.salat	50
	Leib	30
	Sai	20
<b>N</b>	Lihapall juustuga	100
	Koorekaste	50
	keed.kartul	150
	Peedisalat	50
	Kapsa-õunasalat	<b>50</b>
	Leib	30
	Sai	20
<b>R</b>	Kanafilee juustukastmega	100
	Ahjukartulid	150
	Kodujuustusalat	50
	H.kurk	<b>50</b>
	Leib,sai	30