

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 01.04 - 05.04.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	200,00	319,00	48,10	9,60	9,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kapsas	100,00	27,30	4,24	0,00	1,13
Toidukord kokku		471,80	73,44	12,50	15,33

Teispäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Hapukoorekaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		494,60	63,47	17,88	20,19

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- riisisupp	200,00	188,20	13,72	10,16	2,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		313,70	34,82	13,06	7,28

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanakaste	120,00	177,60	9,14	11,60	7,94
Riis, keedetud	120,00	156,00	34,56	0,30	3,55
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		526,80	80,60	15,10	17,79

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 08.04. - 11.04.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	158,60	18,10	6,52	6,60
Sepik singiga	65,00	136,50	18,27	4,19	5,26
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		319,25	41,82	10,71	11,86

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartuli-hakkliharoog	200,00	232,00	23,80	7,42	6,84
Külmkaste	50,00	94,00	2,26	7,75	1,46
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha- riisisupp	200,00	180,00	11,32	8,34	7,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	200,00	218,00	28,40	5,02	4,26
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		433,40	65,68	10,37	10,89

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 15.04. - 18.04.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Keedetud tatar	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Kodujuustukaste	30,00	86,70	13,98	3,18	1,23
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		624,70	88,78	22,78	19,75

Teispäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-singiroog	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
Kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		411,95	55,80	13,91	19,47

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	200,00	140,20	12,76	6,78	6,12
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Pirn	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		390,50	56,40	13,83	10,11

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine pastaroog	200,00	260,00	43,00	3,98	10,72
Porgand	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		463,70	72,85	9,58	19,62