

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.
kcal g g g

PIKAPÄEVA MENÜÜ
15.-19.aprill 2024.a.

15.apr.	Kanafilee koorekastmes	125g	156.3	14.78	9.6	2.32
	keedetud riis	150g	226.4	3.56	4.54	42
	tomatisalat	40g	7.9	0.28	0.08	1.48
	tee ja suhkur	200/8g	32.5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			539.2	21.85	15.16	76.03
16.apr.	Seljanka (sealihaga)hapukoorega	250/5g	164	6.47	8.78	12.92
	kakaokissell maasikatoormoosiga	130/20g	178.9	4.94	3.74	31.17
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			459	14.64	13.46	66.32
17.apr.	Böfstroogonov sealihast	125g	264.2	11.33	20.93	5.84
	keedetud kartul	150g	119.7	3.1	0.19	26
	porgandi-ananassisalat	40g	34.5	0.47	1.14	5.57
	puuviljatee ja suhkur	200/8g	32.5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	114.5	3.98	1.11	20.87
			565.4	18.88	23.37	66.28
18.apr.	Lillkapsasupp kanalihaga	250 g	152.2	7.05	8.54	11.31
	mannavaht piimaga	120/80g	116.3	3.32	2.04	21.86
	rukkileib,sepik	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			385.4	14.03	11.61	55.48
19.apr.	Hakkliha(50%seal-50%veisel.)-porgandi	1tk	233.2	7.47	12.6	12.72
	hapukoore-tillikaste	35g	41	0.42	3.63	1.6
	sõmer tatar	150g	179.4	5.99	1.08	35.75
	kapsa-õunasalat	40g	28.4	0.38	1.07	4.27
	mustsõstramahlajook	200g	16.5			5.16
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			614.6	17.49	19.32	81.73

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt