

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsivesikud  
kcal g g g

16.-20.september 2024.a.

16.sept.	Kana-juurviljasupp küpsetatud ahjuõun suhkru ja kaneeliga rukkileib,sepik	250 g	218.9	9.34	13.23	20.38
		1tk	98.2	0.26	0.47	22.87
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			<b>433.2</b>	<b>12.83</b>	<b>14.64</b>	<b>65.48</b>
17.sept.	Ühepajatoit sealihaga tee,suhkur rukkileib,sepik	250g	253	11.15	13.57	23.27
		200/5g	32.5			8
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			<b>401.6</b>	<b>14.38</b>	<b>14.51</b>	<b>53.5</b>
18.sept.	Hakklihakaste juurviljadega (sealiha50%,veiseliha 50%) keedetud makaron hiinakapsalat banaani magustoit(maitsestatamata jogurt,banaan) rukkileib,sepik tee ja suhkur	125g	229.6	8.56	20.33	4.44
		150g	216.6	5.46	5.25	36.14
		40g	27	0.62	1.09	3.69
		130g	86.8	4.35	2.4	11.77
		30/20g	114.5	3.98	1.11	20.87
		200/5g	32.5			8
	<b>707</b>	<b>22.97</b>	<b>30.18</b>	<b>84.91</b>		
19.sept.	Kana-hapukoore -tillikaste keedetud kartul porgandisalat mustsõstramahlajook rukkileib,sepik	125g	173.7	11.57	12.62	2.93
		150g	119.7	3.1	0.19	25.96
		40g	33.6	0.5	1.16	5.28
		200g	69			17.55
		30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
	<b>512.9</b>	<b>18.83</b>	<b>15</b>	<b>74.03</b>		
20.sept.	Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu) maasikatoormoosiga rukkileib,sepik	250g	203.1	9.09	11.97	6.94
		120/20g	297.3	7.89	15.02	23.06
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			<b>616.5</b>	<b>20.21</b>	<b>27.93</b>	<b>52.23</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt