

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ			Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
20.-24.jaanuar 2025.a.			kcal	g	g	g
20.jaan.	Kanasupp ürdiklimpidega	250 g	219.6	9.75	11.12	24.16
	maisihelbed jogurtiga	40/100g	209.7	4.9	1.82	43.76
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			545.4	17.88	13.88	90.15
21.jaan.	Lihakaste (sealiha) juurviljadega	125g	209.2	10.99	15.96	5.04
	kartuli-porgandipuder	150g	112.9	3.36	0.91	22.45
	tomatisalat	40g	7.9	0.28	0.08	1.48
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			478.6	17.86	17.89	59.2
22.jaan.	Hapukapsasupp sealihaga	250g	191.9	8.63	11.84	12.12
	banaanimagustoit	130g	86.7	4.35	2.4	11.77
	rukkileib,sepik	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			395.5	16.64	15.27	46.2
23.jaan.	Pilaff kanalihast	270g	461.6	18.12	9.74	26
	hiinakapsa-õunasalat	40g	27.8	0.54	1.09	3.95
	mustsõstramahlajook	200g	16.5			5.16
	rukkileib,sepik	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			622.8	22.32	11.86	57.42
24.jaan.	Makaronid hakklihaga	250g	442.1	15.82	18.12	54.31
	(sealiha50%-veiseliha50%)					
	porgandisalat	40g	33.3	0.48	1.15	5.21
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			624	19.53	20.21	89.75

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt