

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ			Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
25.-29.november 2024.a.			kcal	g	g	g
25.nov.	Kanasupp ürdiklimpidega maisihelbed jogurtiga rukkileib,sepik	250 g	219.6	9.75	11.12	24.16
		40/100g	209.7	4.9	1.82	43.76
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			545.4	17.88	13.88	90.15
26.nov.	Lihakaste (sealiha) juurviljadega kartuli-porgandipuder tomatisalat tee ja suhkur rukkileib,sepik	125g	209.2	10.99	15.96	5.04
		150g	112.9	3.36	0.91	22.45
		40g	7.9	0.28	0.08	1.48
		200/5g	32.5			8
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			478.6	17.86	17.89	59.2
27.nov.	Hapukapsasupp sealihaga banaanimagustoit rukkileib,sepik	250g	191.9	8.63	11.84	12.12
		130g	86.7	4.35	2.4	11.77
		30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			395.5	16.64	15.27	46.2
28.nov.	Pilaff kanalihast hiinakapsa-õunasalat mustsõstramahlajook rukkileib,sepik	270g	461.6	18.12	9.74	26
		40g	27.8	0.54	1.09	3.95
		200g	16.5			5.16
		30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			622.8	22.32	11.86	57.42
29.nov.	Makaronid hakklihaga (sealiha50%-veiseliha50%) porgandisalat tee ja suhkur rukkileib,sepik	250g	442.1	15.82	18.12	54.31
		40g	33.3	0.48	1.15	5.21
		200/5g	32.5			8
		30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			624	19.53	20.21	89.75

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt