

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ			Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
7.-11.oktoober 2024.a.			kcal	g	g	g
7.okt.	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
			<b>545.4</b>	<b>17.88</b>	<b>13.88</b>	<b>90.15</b>
8.okt.	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
			<b>478.6</b>	<b>17.86</b>	<b>17.89</b>	<b>59.2</b>
9.okt.	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
			<b>395.5</b>	<b>16.64</b>	<b>15.27</b>	<b>46.2</b>
10.okt.	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
			<b>622.8</b>	<b>22.32</b>	<b>11.86</b>	<b>57.42</b>
11.okt.	Makaronid hakkliahaga (sealiha50%-veiseliha50%)	250g	442.1	15.82	18.12	54.31
	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
			<b>624</b>	<b>19.53</b>	<b>20.21</b>	<b>89.75</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt