

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

7.-11.jaanuar 2019.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kcal	g	g	g	
7.jaan.	Kalkunipada tomati ja rohelse sibulaga	250g	450,8	14,16	9,68	25,88
	hiinakapsasalat	40g	26,4	0,58	1,08	3,59
	rukkileib,sai,sepik	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
			<b>609,8</b>	<b>17,97</b>	<b>11,7</b>	<b>56,86</b>
8.jaan.	Ahjusardell juustuga	90g	272,8	14,54	24,31	1,05
	kartulipüree	150g	119,3	1,54	0,76	24,19
	peedi-marin.kurgisalat	40g	39,6	0,84	1,11	6,52
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	113,9	3,57	1,18	20,49
		<b>578,1</b>	<b>20,49</b>	<b>27,36</b>	<b>60,25</b>	
9.jaan.	Rassolniksupp sealihaga	250g	201,2	8,22	12,75	18,55
	puuviljasalat vahukoorega	140/20g	134	0,84	6,83	17
	rukkileib,sai,sepik	30/20/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			<b>452,1</b>	<b>12,72</b>	<b>20,61</b>	<b>57,86</b>
10.jaan.	Värskekapsa-hakklihahautis	150g	196	8,07	13,77	10,86
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandisalat mahlaga	40g	32,9	0,48	1,15	5,14
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	rukkileib,sai	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			<b>482</b>	<b>15,31</b>	<b>16,14</b>	<b>69,47</b>
11.jaan.	Borš hapukoorega	250/15g	194,6	7,17	13,95	13,1
	kohupiim kirsikisselliga	100/100g	193,1	8,27	2,56	34,35
	rukkileib ,sai,sepik	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>503,8</b>	<b>18,67</b>	<b>17,45</b>	<b>69,68</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

