

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

14.-18.jaanuar 2019.a.

14.jaan.	Makaronid singi-juustuga	270g	413,6	15,89	9,24	65,34
	hiinakapsa-õunasalat	40g	27,8	0,49	1,09	4,01
	kakao	200g	89,6	3,74	2,76	12,58
	täisterarukkileib,sai	30/20g	120,4	3,08	0,91	24,25
			<b>651,4</b>	<b>23,2</b>	<b>14</b>	<b>106,18</b>
15.jaan.	Kurzeme strogonov	125g	244	11,4	19,01	6,29
	kartulipuder	150g	119,3	3,54	0,76	24,19
	porgandisalat	40g	33,6	0,5	1,16	5,28
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	täisterarukkileib,sai	30/20g	120,4	3,08	0,91	24,25
			<b>533,8</b>	<b>18,52</b>	<b>21,84</b>	<b>65,17</b>
16.jaan.	Peedisupp	250g	196,4	8,03	11,74	14,14
	kohupiimakreem puuviljadega	120/30g	162,4	9,93	3,2	27,89
	täisterarukkileib,sepik	30/20g	120,4	3,08	0,91	26,25
			<b>479,2</b>	<b>21,04</b>	<b>15,85</b>	<b>68,28</b>
17.jaan.	Ahjukartul singiga	280g	319,2	12,69	9,45	44,86
	toorsalat	40g	56,1	1,92	1,34	9,07
	õunamahl	200g	93,4	1		22
	täisterarukkileib,sai	30/20g	120,4	3,08	0,91	26,25
			<b>589,1</b>	<b>18,69</b>	<b>11,7</b>	<b>102,18</b>
18.jaan.	Frikadellisupp	250g	176	6,96	6,77	21,4
	marjakissell vahukoorega	150/20g	206,3	1,06	6,54	35,29
	täisterarukkileib,sai	30/20g	120,4	3,08	0,91	26,25
			<b>502,7</b>	<b>11,1</b>	<b>14,22</b>	<b>82,94</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt