

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

**Energia**   **Valgud**   **Rasvad**   **Süsivesikud**  
 kcal                      g                      g                      g

13.-17.jaanuar 2020.a.

13.jaan.	Kana-juurviljasupp	<b>250 g</b>	218,9	9,34	13,23	20,38
	küpsetatud ahjuõun suhkruga	<b>1tk</b>	98,2	0,26	0,47	22,87
	rukkileib,sai	<b>30/20g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>433,2</b>	<b>12,83</b>	<b>14,64</b>	<b>65,48</b>
14.jaan.	Ühepajatoit sealihaga	<b>250g</b>	253	11,15	13,57	23,27
	tee,suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8
	rukkileib,sai	<b>30/20g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>401,6</b>	<b>14,38</b>	<b>14,51</b>	<b>53,5</b>
15.jaan.	Kartuli-porgandi-muskaatkõrvitsavorm	<b>250g</b>	238,5	8,36	14,71	18,96
	hakklühaga(sealiha50%,veiseliha 50%)					
	hiinakapsasalat	<b>40g</b>	27	0,62	1,09	3,69
	banaani magustoit(maitsestatamata	<b>130g</b>	86,8	4,35	2,4	11,77
	jogurt,banaan)					
	rukkileib,sepik	<b>30/20g</b>	114,5	3,98	1,11	20,87
tee ja suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8	
		<b>499,3</b>	<b>17,31</b>	<b>19,31</b>	<b>63,29</b>	
16.jaan.	Juustuga üleküpsetatud kanafilee	<b>1tk</b>	112,2	10,93	7,17	0,55
	hapukoore-tillikaste	<b>35g</b>	61,5	0,64	5,45	2,38
	keedetud kartul	<b>150g</b>	119,7	3,1	0,19	25,96
	porgandisalat	<b>40g</b>	33,6	0,5	1,16	5,28
	mustsõstramahlajook	<b>200g</b>	69			17,55
	rukkileib,sai	<b>30/20g</b>	116,9	3,66	1,03	22,31
			<b>512,9</b>	<b>18,83</b>	<b>15</b>	<b>74,03</b>
17.jaan.	Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega	<b>250g</b>	203,1	9,09	11,97	6,94
	kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu)	<b>120/20g</b>	297,3	7,89	15,02	23,06
	maasikatoormoosiga					
	rukkileib,sai	<b>30/20g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
		<b>616,5</b>	<b>20,21</b>	<b>27,93</b>	<b>52,23</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt