

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

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

11.-15.jaanuar 2021.a.

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