

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.  
kcal g g g

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**  
**25.-29.jaanuar 2021.a.**

25.jaan.	Kanafilee koorekastmes	125g	156,3	14,78	9,6	2,32
	keedetud riis	150g	226,4	3,56	4,54	42
	tomatisalat	40g	7,9	0,28	0,08	1,48
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>539,2</b>	<b>21,85</b>	<b>15,16</b>	<b>76,03</b>
26.jaan.	Seljanka (sealihaga)hapukoorega	250/5g	164	6,47	8,78	12,92
	kakaokissell maasikatoormoosiga	130/20g	178,9	4,94	3,74	31,17
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>459</b>	<b>14,64</b>	<b>13,46</b>	<b>66,32</b>
27.jaan.	Böfstroogonov sealihast	125g	264,2	11,33	20,93	5,84
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandi-ananassisalad	40g	34,5	0,47	1,14	5,57
	puuviljatee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
			<b>565,4</b>	<b>18,88</b>	<b>23,37</b>	<b>66,28</b>
28.jaan.	Lillkapsasupp kanalihaga	250 g	152,2	7,05	8,54	11,31
	mannavaht piimaga	120/80g	116,3	3,32	2,04	21,86
	rukkileib,sepik	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			<b>385,4</b>	<b>14,03</b>	<b>11,61</b>	<b>55,48</b>
29.jaan.	Hakkliha(50%seal-50%veisel.)-porgandi	1tk	233,2	7,47	12,6	12,72
	hapukoore-tillikaste	35g	41	0,42	3,63	1,6
	sõmer tatar	150g	179,4	5,99	1,08	35,75
	kapsa-õunasalat	40g	28,4	0,38	1,07	4,27
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>614,6</b>	<b>17,49</b>	<b>19,32</b>	<b>81,73</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt