

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

7.-10.juuni 2021.a.

Energia Valgud Rasvad Süsivesikud

kcal g g g

07.juuni	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
			609,8	17,97	11,7	56,86
08.juuni	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	200/5g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	113,9	3,57	1,18	20,49
		578,1	20,49	27,36	60,25	
09.juuni	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
			452,1	12,72	20,61	57,86
10.juuni	Värskekapsa-hakklisahautis	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
		482	15,31	16,14	69,47	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt