

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

24.-28.mai 2021.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kcal	g	g	g	
24.mai	Kanasupp ürdiklimpidega	250 g	219,6	9,75	11,12	24,16
	maisihelbed jogurtiga	40/100g	209,7	4,9	1,82	43,76
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			545,4	17,88	13,88	90,15
25.mai	Lihakaste (sealiha) juurviljadega	125g	209,2	10,99	15,96	5,04
	kartuli-porgandipuder	150g	112,9	3,36	0,91	22,45
	tomatisalat	40g	7,9	0,28	0,08	1,48
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			478,6	17,86	17,89	59,2
26.mai	Hapukapsasupp sealihaga	250g	191,9	8,63	11,84	12,12
	banaanimagustoit	130g	86,7	4,35	2,4	11,77
	rukkileib,sepik	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			395,5	16,64	15,27	46,2
27.mai	Pilaff kalkunilihast	270g	461,6	18,12	9,74	26
	hiinakapsa-õunasalat	40g	27,8	0,54	1,09	3,95
	mustsõstramahla jook	200g	16,5			5,16
	rukkileib,sai	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			622,8	22,32	11,86	57,42
28.mai	Makaronid hakklihaga	250g	442,1	15,82	18,12	54,31
	(sealiha50%-veiseliha50%)					
	porgandisalat	40g	33,3	0,48	1,15	5,21
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		624	19,53	20,21	89,75	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt