

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

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

9.-13.november 2020.a.

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

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt