

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

7.-11.oktoober 2019.a.

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

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt