

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

5.-9.oktoober 2020.a.

| | | Energia | Valgud | Rasvad | Süsivesikud | |
|--------|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | kcal | g | g | g | |
| 5.okt. | 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 |
| 6.okt. | 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 | |
| 7.okt. | 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 |
| 8.okt. | 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 |
| 9.okt. | Makaronid hakklihaga (sealiha50%-veiseliha50%) | 250g | 442,1 | 15,82 | 18,12 | 54,31 |
| | 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