

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

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

PIKAPÄEVA MENÜÜ
8.-12.oktoober 2018.a.

8.okt.	Kanafilee koorekastmes	125g	156,3	14,78	9,6	2,32
	keedetud riis	150g	226,4	3,56	4,54	42
	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
			539,2	21,85	15,16	76,03
9.okt.	Seljanka hapukoorega	250/5g	164	6,47	8,78	12,92
	kakaokissell maasikatoormoosiga	130/20g	178,9	4,94	3,74	31,17
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			459	14,64	13,46	66,32
10.okt.	Böfstroogonov	125g	264,2	11,33	20,93	5,84
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandi-ananassisalat	40g	34,5	0,47	1,14	5,57
	puuviljatee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	rukkileib,sepik	30/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
			565,4	18,88	23,37	66,28
11.okt.	Lillkapsasupp kanalihaga	250 g	152,2	7,05	8,54	11,31
	mannavaht piimaga	120/80g	116,3	3,32	2,04	21,86
	rukkileib,sepik	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			385,4	14,03	11,61	55,48
12.okt.	Hakkliha-porgandipall	1tk	233,2	7,47	12,6	12,72
	hapukoore-tillikaste	35g	41	0,42	3,63	1,6
	sõmer tatar	150g	179,4	5,99	1,08	35,75
	kapsa-õunasalat	40g	28,4	0,38	1,07	4,27
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	rukkileib,sai	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			614,6	17,49	19,32	81,73

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt