

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

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

14.-18.september 2020.a.

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