

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

11.-15.veebruar 2019.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
		kcal	g	g	g
11.veebr. 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
		<b>545,4</b>	<b>17,88</b>	<b>13,88</b>	<b>90,15</b>
12.veebr. Lihakaste 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
		<b>478,6</b>	<b>17,86</b>	<b>17,89</b>	<b>59,2</b>
13.veebr. 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
		<b>395,5</b>	<b>16,64</b>	<b>15,27</b>	<b>46,2</b>
14.veebr. Pilaff kalkunilihast hiinakapsa-õunasalat mustsõstramahlajook 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
		<b>622,8</b>	<b>22,32</b>	<b>11,86</b>	<b>57,42</b>
15.veebr. Makaronid hakkliahaga 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
		<b>624</b>	<b>19,53</b>	<b>20,21</b>	<b>89,75</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt