

Maardu põhikool Menüü 15.02-19-02.21

		Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 15.02.2021	Pasta Bolognese	285Kcal	8.58g	10.44g	41.4g
	Värskekapsasalat 75g	54Kcal	3.82g	0.87g	4.06g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	2g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Õun PRIA	73Kcal	0g	0g	16.35g
		643Kcal	18.19g	21.75g	96.02g
Teisipäev 16.02.2021	Hernesupp sealihaga 280g	185Kcal	9.49g	5.17g	19.37g
	Vastlakukkel 1tk	308Kcal	12.4g	5.5g	43.3g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
		716Kcal	27.68g	21.11g	94.88g
Kolmapäev 17.02.2021	Sealiha-köögiviljakaste 130g	175Kcal	11.89g	11.67g	5.41g
	Kartulipüree 180g (L)	160Kcal	5.8g	3.27g	23.75g
	Peedisalat 75g	61Kcal	3.14g	1.14g	7.04g
	Mahlajook 200g	95Kcal	0g	0.02g	23.71g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		752Kcal	26.94g	26.86g	100.6g
Neljapäev 18.02.2021	Kala - riisisupp 280g	238Kcal	11.86g	10.21g	22.48g
	Kohupiimakreem kakaoga	251Kcal	9.34g	10.22g	31.63g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		750Kcal	27.31g	31.19g	94.8g
Reede 19.02.2021	Stroganov kalkunilihaga 130g	173Kcal	12.54g	10.09g	4.85g
	Sõmer riis 150g	143Kcal	1.71g	2.49g	29.31g
	Sügisesalat 75g	142Kcal	5.84g	1.32g	20.93g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.32g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
		742Kcal	25.88g	24.36g	102.62g