

## Volentex OÜ

## MENÜÜ

## Maardu Põhikool

	14.mai	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	198	5,4	3,2	36,4
kapsa-porgandi-õunasalat		50	54,3	0,4	4,1	3,9
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
<b>Kokku:</b>			<b>758,1</b>	<b>32,3</b>	<b>27,24</b>	<b>93,64</b>
	<b>15.mai</b>					
peedisupp munaga		280	186	8,2	10	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kakaopuding		180	195	5,4	1	34,2
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
banaan		100	102	1,2	0,3	23,2
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>781,02</b>	<b>24,56</b>	<b>18,48</b>	<b>119,11</b>
	<b>16.mai</b>					
kurzemestrooganov		125	291,3	14	23	6
keedetud tatar		150	163	6,7	0,9	32
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
mahlajook		200	94,7			23,7
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>817,8</b>	<b>30,2</b>	<b>33,16</b>	<b>98,9</b>
	<b>17.mai</b>					
kuldne kalasupp		280	139	8	6	13,1
jogurti-kamakreem maasikatega		175	196	5,5	6,6	28,5
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>632</b>	<b>25,2</b>	<b>20,46</b>	<b>84,7</b>
	<b>18.mai</b>					
ahjuviinerid		85	187,8	8,5	14,4	5,95
kartulipüree		180	178,2	3,5	5,5	27,8
hiinakapsa-tomati-porrusalat		50	47,1	0,4	4,1	2
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
mahlajook		200	94,7			23,7
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>778,3</b>	<b>22,6</b>	<b>30,56</b>	<b>100,15</b>
PRIA toetus: ploomid		1tk.				

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt