

## Volentex OÜ

## MENÜÜ

## Maardu Põhikool

	28.mai	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaroni-hakkliharoog		250	375	13,6	14,7	45,7
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
kapsa-porgandisalat		50	53	0	4,1	3,5
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>759,5</b>	<b>29,3</b>	<b>26,28</b>	<b>103,4</b>
	<b>29.mai</b>					
tomatine kalasupp		280	143,4	7,2	5,8	15,1
karamellkissell		150	192	3	2,5	39
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
apelsin		100	46	0,5		11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>669,5</b>	<b>20,36</b>	<b>14,48</b>	<b>112,3</b>
	<b>30.mai</b>					
maksastrooganov		125	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
peedi-hapukurgi-õunasalat		50	44	0,5	3	3,7
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>652,55</b>	<b>24,7</b>	<b>19,61</b>	<b>91,85</b>
	<b>31.mai</b>					
oasupp		280	341	15,2	21	22
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
jogurti-aprikoosikreem puuviljadega		170	226	5,4	9	30,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>850,42</b>	<b>31,8</b>	<b>38,46</b>	<b>91,71</b>
	<b>01.juuni</b>					
pilaff sealihaga		250	384,6	15,1	11,3	54,4
hiinakapsa-tomati-kurgisalat		50	36	0,4	3	1,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>727,6</b>	<b>25,1</b>	<b>20,86</b>	<b>106,8</b>
PRIA toetus: õunad		1tk.				

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt