Volentex OÜ **MENÜÜ** **Maardu Põhikool**

03.сен	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaronid vorsti -ja juusuga	250	385	15	16,6	43,5
ketšup	25	21,2	5	0,07	5,2
kapsa-porgandisalat	50	53	0	4,1	3,5
Leiburi Ruks	30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
tee	200	60			15
PRIA piim,keefir, m-ta jogurt 2,5%	250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:		**769,2**	**30,5**	**28,23**	**101,5**
04.сен					
borš	280	185,9	8,2	10,3	14,7
hapukoor 20%	5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra -õuna mannavaht	150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks	40	94	2,4	0,36	20
sai	20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%	250	132,5	7,5	6,3	11,8
ploomid	60	28	0,4	0,4	5,7
Kokku:		**676,32**	**22,3**	**19,14**	**102,61**
05.сен					
hakkliha-köögiviljahautis	300	343	19,2	12	26,8
värske tomat	40	8	0,3		1,5
õunakompott	200	81,2	0,07	0,2	23
Leiburi Ruks	40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
Kokku:		**679,2**	**29,17**	**18,36**	**88,2**
06.сен					
vigurburgerid	70	148,4	7,6	5,6	16,8
jogurti-majoneesikaste maitserohelisega	50	117,4	1,6	10,8	3,5
sõmer riis	150	183,3	3,3	1,5	40,8
porgandisalat	50	23	0,4	0,2	4,8
tee	200	60			15
Leiburi Ruks	30	70,5	1,8	0,36	15
sai	15	39	1,2	0,45	7,26
piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
õun	100	46	0,5		11,3
Kokku:		**793,6**	**22,4**	**23,91**	**123,86**

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt