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

04.мар	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaroni-hakkliharoog	250	375	13,6	14,7	46
ketšup	25	21,2	5	0,07	5,2
kapsa-porgandi-õunasalat	50	54,3	0,4	4,1	3,9
Leiburi Ruks	30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
tee	200	60			15
piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
keefir 2,5%	50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:		**760,8**	**29,7**	**26,28**	**104,1**
05.мар					
hernesupp	280	370,7	20,7	17	32,5
vastlakukkel	65	208,6	4	9	27
Leiburi Ruks	30	70,5	1,8	0,36	15
sai	15	39	1,2	0,45	7,26
tee	200	60			15
porgandisnäk	50	19,5	0,5	0,2	3,9
piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
Kokku:		**874,3**	**34,2**	**32,01**	**110,06**
06.мар					
pilaff	250	384,6	15,1	11,3	54,4
hiinakapsa-tomati-porrusalat	50	47,1	0,5	4,1	2
mahlajook	200	94,7			23,7
Leiburi Ruks	30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
õun	100	46	0,5		11,3
piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
Kokku:		**795,9**	**25,1**	**21,56**	**123,3**

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt