

Volentex OÜ

MENÜÜ

Maardu Põhikool

	05.ноя	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-porgansi-redisesalat		50	42	0,5	3	3,2
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:			748,5	29,8	25,18	103,4
	06.ноя					
kodune seljanka		280	230,5	10,8	17	11,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kirsikissell vahukoorega		150/20	178	0,6	6,6	29,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
melon		80	13,6	0,3	0,08	2,8
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			710,52	23,5	31,82	85,51
	07.ноя					
guljašš		125	196,8	10,7	15,4	4,6
keedetud tatar		150	163	6,7	0,9	32
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
mahlajook		200	94,7			23,7
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
porgandisnäk		50	19,5	0,5	0,2	3,9
Kokku:			766,3	28	25,76	106,4
	08.ноя					
hapukapsasupp		280	181,6	5,6	10	17,3
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
vaniljepuding		180	204	5,5	3,8	33,5
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			688,62	21,46	20,66	100,31
	09.ноя					
paneeritud lõhefileepala		50	106	5,5	7	12
jogurtikaste maitserohelisega		50	26,3	1,6	1,1	2,5
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
porgandi-paprikasaklat päevalilleseemnetega		50	51	0,8	3,5	4
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
õun		120	55,2	0,6		13,6
Kokku:			694	21	22,46	107,1

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt