

## Volentex OÜ

## MENÜÜ

## Maardu Põhikool

	13.jaan	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	212	6,3	4	37,4
kapsa-redise-tillisalat		50	43	0,5	3,3	2,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>734</b>	<b>31,6</b>	<b>25,99</b>	<b>91,34</b>
	<b>14.jaan</b>					
rassolnik		280	218,4	8,6	10,4	22,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
jogurti-mangokreem banaanitükkidega		170	182,4	5	6,05	26,7
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
<b>Kokku:</b>			<b>689,22</b>	<b>25,4</b>	<b>24,59</b>	<b>91,11</b>
	<b>15.jaan</b>					
guljašš		125	196,8	10,7	15,4	4,6
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
peedi-hapukapsasalat		50	45	0,7	3	3,7
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	52	1,8	0,48	10
pirnid		120	55,2	0,6		13,6
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>768,7</b>	<b>24,5</b>	<b>28,94</b>	<b>103,1</b>
	<b>16.jaan</b>					
kuldne kalasupp		280	139	8	6	13,1
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
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
õunad		100	46	0,5		11,3
<b>Kokku:</b>			<b>670,1</b>	<b>21,76</b>	<b>14,36</b>	<b>112,8</b>
	<b>17.dets</b>					
hautatud kanafilee seente ja porgandiga		125	160	8,8	8	4,4
sõmer riis		150	228	17,1	1,5	40,8
hiinakapsa-tomatisalat		50	54,6	0,4	5,1	1,7
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		10	23,5	0,9	0,4	3,8
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>702,6</b>	<b>35</b>	<b>20,36</b>	<b>90,1</b>

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt