

Volentex OÜ

MENÜÜ

Maardu Põhikool

	16.сeн	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
ahjuviinerid		85	176	9,3	12,7	6
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
makaronid		150	212	6,3	4	37,4
kapsa-porgandi-paprikasalat		50	44	0,5	3	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
piim,keefir,m-ta jogurt2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			763,2	31,6	27,23	101,4
	17.сeн					
kartuli-frikadellisupp		280	190,3	7,6	6,7	24,1
kohupiimakreem jõhvikakisselliga		200	214,7	9,6	4,5	33,8
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
õun		100	46	0,5		11,3
Kokku:			703	27,9	17,04	108,6
	18.сeн					
ahjus küpsetatud kana		100	240	18,4	18,7	
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
hiinakapsa-tomati-porrusalat		50	47,1	0,5	4,1	1,6
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	52	1,8	0,48	10
värske kurk		50	7	0,4	0,2	1,3
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			765,8	31,8	33,54	84,1
	19.сeн					
hapukapsasupp		280	181,6	5,6	10	17,3
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
pannkoogid		95	181,6	5,7	6,6	25,7
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
pirn		100	48,3	0,4		10,6
Kokku:			691,02	21,46	23,46	98,11
	20.сeн					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
sõmer riis		150	228	3,3	1,5	40,8
porgandi-apelsinisalad		50	50	0,4	3,1	5
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			757,1	22,9	29,04	101,8

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt