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

| **17.дек** | kogus g | energia | valgud | rasvad | süsivesikud |
|---|---|---|---|---|---|
| polognese kaste | 125 | 195,5 | 15,8 | 12,53 | 4,34 |
| makaronid | 150 | 198 | 5,4 | 3,2 | 36,4 |
| 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 |
| piim 2,5% | 200 | 106 | 6 | 5 | 9,4 |
| keefir 2,5% | 50 | 26,8 | 1,7 | 1,25 | 2,1 |
| **Kokku:** | | **756,8** | **31,9** | **27,24** | **93,24** |
| | | | | | |
| **18.дек** | | | | | |
| peedisupp munaga | 280 | 186 | 8,2 | 10 | 14,7 |
| 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 | 40 | 94 | 2,4 | 0,36 | 20 |
| sai | 20 | 52 | 1,8 | 0,48 | 10 |
| õun | 120 | 55,2 | 0,6 | | 13,6 |
| piim 2,5% | 250 | 132,5 | 7,5 | 6,3 | 11,8 |
| **Kokku:** | | **752,32** | **26,36** | **24,76** | **105,91** |
| | | | | | |
| **19.дек** | | | | | |
| küpsetatud kana kints | 100 | 240 | 18,4 | 18,7 | |
| kartulipüree | 150 | 148,5 | 2,9 | 4,7 | 23,1 |
| peedi-hapukapsasalat | 50 | 47 | 0,8 | 3 | 4,1 |
| mahlajook | 200 | 94,7 | | | 23,7 |
| Leiburi Ruks | 30 | 70,5 | 1,8 | 0,36 | 15 |
| sai | 20 | 52 | 1,8 | 0,48 | 10 |
| mandariin | 80 | 30,4 | 0,6 | | 7 |
| piim 2,5% | 200 | 106 | 6 | 5 | 9,4 |
| **Kokku:** | | **789,1** | **32,3** | **32,24** | **92,3** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt