

Volentex OÜ

MENÜÜ

Maardu Põhikool

	19.ноя	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
pasta singi-juustukastmes		260	346	15,4	13,4	40,3
kapsa-porgandi-maisisalat		50	48	0,7	3,2	4
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:			704,3	26,8	24,01	93,3
	20.ноя					
lillkapsasupp		280	167,4	8,4	8,2	14,8
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
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
õun		120	55,2	0,6		13,6
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			717,62	22,36	17,56	116,91
	21.ноя					
pikkpoiss		75	182	11,8	12	6,6
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
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:			715,2	25	26,06	93,3
	22.ноя					
rassolnik		280	218,4	8,6	10,4	22,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
jogurti-apelsinikreem		150	178	4,5	6,2	26
mandariin		60	22,8	0,4		5,2
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:			681,12	23,8	23,44	93,21
	23.ноя					
kalaburgerid		65	137,8	7,1	5,2	15,6
jogurti-majoneesikaste maitserohelisega		50	117,4	1,6	10,8	3,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
porgandi-redise-õunasalat		50	43,6	0,4	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 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
tomativilud		40	8	0,3	0,08	1,5
Kokku:			747,1	20,2	25,44	109,45

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt