

Volentex OÜ

MENÜÜ

Maardu Põhikool

	20.jaan	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-porgandi-kaalikalalat		50	51	0,4	4	3,3
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
Kokku:			730,7	28	24,93	101,4
	21.jaan					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
puuviljasalat jogurtikreemiga		170	206	3,5	8	30
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:			789	32,2	29,34	98,4
	22.jaan					
kanakaste tomati ja paprikaga		150	142	11,3	8,2	5,6
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
porgandi-apelsinialat		50	50	0,4	3,1	5
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		30	4,2	0,2	0,03	0,8
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			634,75	23,9	17,32	95,15
	23.jaan					
värskekapsasupp		300	145,2	2,8	6	13,6
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
marjakissell 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
PRIA piimatooted 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
pirnid		120	55,2	0,6		13,6
Kokku:			666,82	15,8	20,74	98,41
	24.dets					
kalaburgerid		65	137,8	7,1	5,2	15,6
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
kakao		200	180,1	6,9	4,9	27,1
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
Kokku:			827,5	27,3	27,86	119,4

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt