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

26.ноя	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
hakklihakaste	125	254	10,3	21,5	4,3
makaronid	150	198	5,4	3,2	36,4
kapsa-hapukurgisalat	50	40,2	0,5	3,1	2,5
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:		**802,5**	**26,9**	**35,21**	**92,2**
27.ноя					
borš	280	185,9	8,2	10,3	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
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%	250	132,5	7,5	6,3	11,8
õun	120	55,2	0,6		13,6
Kokku:		**747,22**	**25,76**	**25,38**	**103,41**
29.ноя					
mintaifilee maisipaneeringus	75	135	9	2,4	19
külm kaste	50	67	2,1	5,5	2,3
sõmer riis	150	148,5	2,9	4,7	23,1
porgandi-mandarinisalat	50	53	0,5	4,1	3,5
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
värske kurgi lõigud	50	7	0,3		1,3
Kokku:		**728,7**	**23,8**	**22,86**	**104,8**

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt