

Maardu Põhikool

		Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 07.06.2021	Hakklihakaste 130g	223Kcal	19.12g	8.29g	4.4g
	Keedetud makaronid 150g	219Kcal	4.66g	6.45g	37.73g
	Hiinakapsa - tomatisalad 75g	15Kcal	0.22g	1.13g	1.83g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	1.98g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g
		726Kcal	30.1g	26.63g	86.61g
Teisipäev 08.06.2021	Kana-nuudlisupp 280g	175Kcal	10.77g	8.74g	10.84g
	Banaani jogurti magustoit	143Kcal	2.72g	3.85g	25.7g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g
		579Kcal	19.59g	23.35g	77.21g
Kolmapäev 09.06.2021	Jäätis	280Kcal	15.6g	4.8g	29.85g
		280Kcal	15.6g	4.8g	29.85g
Neljapäev 10.06.2021	Hernesupp sealihaga 280g	209Kcal	10.04g	6.92g	22.29g
	Kaneelisai	168Kcal	4.88g	3.5g	27.62g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g
		638Kcal	21.02g	21.18g	90.58g