

## MENÜÜ

11.-15.september 2017.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsive:	
		kcal	g	g	g	
<b>11.sept.</b>	<b>Kalkunipada tomati ja rohelse sibulaga</b> (kalkunifilee,riis,õli,porgand, sibul,purust.tomat,roh.sibul)	<b>300g</b>	499,3	15	9,8	80,16
	<b>kaalikasalat või</b>	<b>60g</b>	17,4	0,24	0,55	2,86
	<b>porgandi-apelsiniasalat</b>	<b>60g</b>	19,9	0,3	0,6	3,28
	<b>piparmünditee ja suhkur</b>	<b>200/8g</b>	32,5			8
	<b>keefir (2,5%)-laktoos ,piim (2,5%) laktoos</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	<b>täisterarukkileib-gluteen,sai-gluteen,sepik-gluteen</b>	<b>40/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>838,2</b>	<b>27,19</b>	<b>17,71</b>	<b>132,8</b>
<b>12.sept.</b>	<b>Juurvilja-makaronisupp sealihaga</b> (sealiha,kartul,sibul,porgand, tomat, kapsas,roh.hernes,nuudlid- <b>gluteen</b> ,	<b>300g</b>	220,9	8,99	11,09	37,2
	<b>banaani-jogurtimagustoit</b> (maitsestatamata jogurt- <b>laktoos</b> ja <b>värske</b>	<b>150g</b>	119,1	3,46	3	21,3
	<b>banaan</b>					
	<b>rukkileib-gluteen,kodune sepik-gluteen,sai-gluteen</b>	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
	<b>piim(2,5%)-laktoos,keefir(2,5%)-laktoos</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
			<b>609,1</b>	<b>24,1</b>	<b>20,85</b>	<b>97,01</b>
<b>13.sept.</b>	<b>Kartuli-porg.-hakkliha vorm juustuga</b> (kartul,hakkliha,porgand,sibul, juust- <b>laktoos</b> ,õli,piim- <b>laktoos</b> ,muna)	<b>270g</b>	282,6	12,48	17,15	21,31
	<b>hiinakapsasalat või</b>	<b>60g</b>	35,9	0,69	1,17	7,6
	<b>porgandi-õunasalat</b>	<b>60g</b>				
	<b>kakao laktoos</b>	<b>200g</b>	89,6	3,74	2,76	20,58
	<b>piim(2,5%)-laktoos,keefir(2,5%) laktoos</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	<b>täisterarukkileib-gluteen,sepik-gluteen,sai gluteen</b>	<b>30/20/20g</b>	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>680,4</b>	<b>29,01</b>	<b>27,71</b>	<b>89,12</b>
<b>14.sept.</b>	<b>Maksastrogonov-maks,toidõli,sibul,jahu-gluteen,hapukoor-laktoos</b>	<b>150g</b>	192,3	9,77	12,16	7,58
	<b>keedetud kartul või sõmer tatar</b>	<b>180/150g</b>	161,2	4,85	0,65	36,37
	<b>peedisalat või</b>	<b>60g</b>	21,7	0,48	0,55	3,66
	<b>marin.kurgisalat</b>	<b>60g</b>	19,5	0,41	0,62	3,03
	<b>rukkileib-gluteen,sepik-gluteen,sai-gluteen</b>	<b>30/20/20g</b>	166,3	5,6	1,63	30,73
	<b>tee ja suhkur</b>	<b>200/8g</b>	32,5			8
	<b>piim-laktoos,keefir-laktoos</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
			<b>699,5</b>	<b>27,61</b>	<b>20,61</b>	<b>98,27</b>
<b>15.sept.</b>	<b>Ühepajatoit sealihaga</b> (sealiha,kartul,porgand,kaalikas,kapsas, või- <b>laktoos</b>	<b>300g</b>	295,1	13,23	15,69	31,48
	<b>kapsa-porgandisalat või</b>	<b>60g</b>	18,7	0,35	1,08	5
	<b>mahe hapukurgi-peedisalat</b>	<b>60g</b>	22,9	0,52	0,58	4,95
	<b>rukkileib-gluteen,kodune sepik-gluteen,sai gluteen</b>	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
	<b>sidrunivesi</b>	<b>200g</b>	0,6	0,03	0,01	0,1
	<b>piim (2,5%)-laktoos,keefir (2,5%) laktoos</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	<b>puuvili õun</b>	<b>100g</b>	44,3	0,2	0,36	12,9
			<b>650,7</b>	<b>25,98</b>	<b>24,48</b>	<b>92,94</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

sikud