

**MENÜÜ**

Energia Valgud Rasvad Süsives.

kcal g g g

15.-18.aprill 2019.a.

15.apr.	Tatrapada tomati-ja hakklihaga (hakkliha,tatar,purust.tomat,porgand, sibul,toiduõli)	300g	466,2	20,1	9,81	81,03
	hiinakapsasalat või	30g	15,2	0,41	0,56	2,14
	tomati-roh.sibulasalat	30g	15,2	0,31	0,57	2,18
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib-G,sai-G,kaerasepik-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	34,61
			<b>798,2</b>	<b>32,47</b>	<b>17,7</b>	<b>136,86</b>
16.apr.	Tomati-kikerhernesupp kanalihaga (kanakints,kartul,sibul,küüslauk,porgand tom.pasta,purust.tomat,kikerhersed)	300g	171,4	9,83	11,25	16,19
	riisipuding toormoosiga(riis,vahukoor-L suhkur,marjad )	120/30g	205,1	2,16	10,87	24,21
	rukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim -L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
			<b>645,6</b>	<b>23,64</b>	<b>28,88</b>	<b>78,91</b>
17.apr.	Kalkuniliha magus-hapuskastmes mustade ploomidega(kalkuniliha,sibul,porg. purust.tomat,kuiv.must ploom,rosin,õli jahu-G, keedetud makaron-G või	150g	163,6	14,36	6,99	12,22
	sõmer riis	180g	82,3	1,82	1,19	18,25
	v.kapsa-porgandisalat	150g	95	1,78	0,27	21
	hiinakapsasalat	30g	18,7	0,35	0,59	2,99
	kakao-(piim-L,kakaopulber)	30g	15,2	0,41	0,56	2,13
	piim-L,keefir-L	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	rukkileib-G,sepik-G,sai-G	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		60g	45,4	0,42	0,36	9,96
			<b>731,9</b>	<b>32,61</b>	<b>18,66</b>	<b>114,26</b>
18.apr.	Kevadine salat kanaliha ja munaga (jääsalat,hiina kapsas porgand,kirsstomat, õun,porru,pur.ananass,muna,kanafilee, majonees-L)	270g	322,1	5,06	19,69	35,56
	tee ja suhkur	200/8g	16,5			5,16
	piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>607,7</b>	<b>16,71</b>	<b>26,45</b>	<b>79,23</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt  
L-laktoos, G-gluteen