

**MENÜÜ**

3.-7.detsember 2018.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsives.	
<b>3.dets.</b>	<b>Koorene lõhekaste porruga - lõhefilee,porru, õli, toidukoor 20% (laktoos)</b>	<b>130g</b>	174,5	6,59	14,02	3,35
	keedetud riis	150g	226,4	3,56	4,54	42
	porgandi-õunasalat ,hiinakapsasalat	30/30g	21,6	0,3	0,62	3,67
	piparmünditee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib (gluteen),sai (gluteen), sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>724,1</b>	<b>22,1</b>	<b>25,94</b>	<b>95,53</b>
<b>4.dets.</b>	<b>Ahjukartul talusingiga (kartul,õli,talusink) porgandi-kaalikasalat ,juurviljasalat puuvili kakao (laktoos) piim (laktoos),keefir (laktoos) rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)</b>	<b>300g</b>	342,9	11,07	10,44	48
		30/30g	19,3	0,3	0,59	4,91
		1tk	44,3	0,2	0,36	9,9
		200g	89,6	3,74	2,76	16,58
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>765,2</b>	<b>26,96</b>	<b>20,91</b>	<b>117,9</b>
<b>5.dets.</b>	<b>Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen) ) kohupiima-maasikakook (gluteen,laktoos) rukkileib (gluteen),sepik (gluteen),sai (gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos) toores porgand tükina</b>	<b>300g</b>	211,4	9,27	11,98	15,97
		1tk	272,8	2,73	8,85	37,15
		30/20/20g	164,3	5,3	1,19	31,87
		200g	108	6,6	5	8,9
		60g	21,5	0,55	0,22	4,26
			<b>778</b>	<b>24,45</b>	<b>27,24</b>	<b>98,15</b>
<b>6.dets.</b>	<b>Hakklihakaste juurviljadega(hakkliha,sibul,õli, jahu (gluteen),hapukoor (laktoos) ) kartulipuder-kartul,piim (laktoos) , keedetud riis peedisalat , köögiviljasalat mustsõstramahlajook piim (laktoos),keefir (laktoos) rukkileib (gluteen),sai (gluteen))</b>	<b>130g</b>	233,2	8,65	19,37	4,61
		180/150g	184,6	3,63	2,38	36,5
		30/30g	61,4	1,42	1,23	8,02
		200g	16,5			5,16
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>768</b>	<b>25,8</b>	<b>29,61</b>	<b>93,92</b>
<b>07.dets</b>	<b>Borš sealiha-ja hapukoorega(peet,v.kapsas,kartu porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor (laktoos) ) kohupiimakreem (laktoos) puuviljadega piim (laktoos) , keefir (laktoos) rukkileib (gluteen) ,sai (gluteen) ,sepik (gluteen)</b>	<b>300/5g</b>	201,6	8,31	13,77	17,5
		100/30g	141,2	8,22	2,69	24,31
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>611,9</b>	<b>28,18</b>	<b>23,22</b>	<b>80,32</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt