

MENÜÜ

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsives.	
30.november -4.detsember 2020.		kcal	g	g	g	
30.nov.	Kodused hakklihapallid (gluteen)	60g	172,8	7,7	7,22	8,04
	hapukoore-tomatikastmes -(hapuk.-(laktoos)	50g	44,7	0,82	2,48	3,36
	purust tomat,jahu-(glut.)					
	keedetud riis ,sõmer tatar	150g	221,5	3,81	4,89	42,07
	hiinakapsasalat , juurviljasalat	30/30g	50	1,2	1,21	5,79
	tee suhkruga ja sidruniga	200/5/3g	33,5	0	0	8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuviljaviil	60g	20,6	0,3	0,09	4,56
			812,2	25,48	22,65	110,33
1.dets.	Värskekapsasupp sealihaga(v.kapsas,kartul, porgand,sibul ,õli,sealiha)	300g	176,8	7,18	10,77	11,31
	maasikakohupiimakreem (laktoos)	130g	169	3,38	8,45	29,5
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			614,9	22,21	25,98	79,32
2.dets.	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste keed.munaga tomat,kodujuust (lakt.),maitsest.jogurt,hapuk.-(lakt.)	130g	106,8	7,14	6,23	7,52
	keedetud kartul	180g	142,9	3,69	0,22	31
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	212	13	10	17,8
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	164,3	5,3	1,19	32,87
		642,5	29,13	17,64	94,35	
3.dets.	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228,9	8,2	13,46	18,22
	kohupiimarull (laktoos,gluteen)	1tk	120,8	2,64	4,12	31,76
	rukkileib (gluteen) , sai (gluteen) , sepik (glut.)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuviljaviil	60g	22,1	0,1	0,18	4,95
		644,1	23,04	24,39	94,56	
4.dets.	Paneeritud kalapala (gluteen)	100g	220	9	7	24
	hapukoore-majoneesi -kurgikaste (laktoos)	50g	129,9	0,94	9,05	1,94
	kartulipuder(laktoos) ,keed.makaron (gluteen)	180/150g	179,8	4,34	3,07	34,59
	porgandi-õunasalat , kapsasalat	30/30g	39,7	0,7	1,18	6,52
	tee ja suhkur	200/5g	32,5	0	0	8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	10	8,9
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			871	26,63	32,06	113,56

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt