

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.

kcal g g g

7.-11.detsember 2020.a.

7.dets.	Tatrapada tomati-ja hakklihaga (hakkliha(50%seal-50%veisel.),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	200/5g	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
			798,2	32,47	17,7	136,86
8.dets.	Tomati-kikerhernesupp kanalihaga (kanakints,kartul,sibul,küüslauk,porgand tom.pasta,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
			645,6	23,64	28,88	78,91
9.dets.	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
			731,9	32,61	18,66	114,26
10.dets.	Koorene kalasupp pastaga(kalafilee,kartul, porgand,pasta-G,sibul,porru,pun.paprika, sulatatud juust-L, toidukoor-L)	300g	156,6	8,84	5,68	17,06
	kakaovaht kirssidega (kohupiim-L,vahuk.-L kakaopulber,külm.kirsid)	130/20g	275,2	8,16	17,85	20,52
	rukkileib-G,sai-G,sepik-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim-G,keefir-G	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
			725,6	29,65	30,38	81,47
11.dets.	Värskekapsa-hakklihahautis (v.kapsas hakkliha,sibul,toiduõli,jahu-G)	150g	172,4	9,81	9,82	10,71
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandi-õunasalat	60g	37,4	0,7	1,18	5,99
	rukkileib -G,sai-G,sepik -G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim -L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
			615,1	25,26	17,95	86,37

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