

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsivesik

17.-21.detsember 2018.a.

		kcal	g	g	g
17.dets. Verivorst (odrakruup-G) ahjukartul pohlamoos,kõrvitsasalat rukkileib-G,sai-G,sepik-G piim-L,keefir -L punane karkade tee ja suhkur	90g	85,8	4,81	4,15	7,03
	180g	142,9	3,69	0,22	41
	15/35g	79,3	0,27	0,03	19,18
	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	200g	106	6,5	5	8,9
	200/8g	32,5			8
	612,8	20,87	11,03	114,84	
18.dets. Seapraad hautatud hapukapsas keedetud kartul peedisalat tee ja suhkur piim -L,keefir-L rukkileib-G,sai -G,sepik-G mandariin	80g	257,4	10,37	13,4	
	80g	64,9	1,5	5	3,3
	150g	119,7	3,1	0,19	26
	40g	39,1	0,82	1,09	6,46
	200/8g	16,5			5,16
	200g	106	6,5	5	8,9
	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	80g	21,5	0,55	0,22	4,26
	788,2	27,99	26,66	83,69	
19.dets. Koorene kalasupp pastaga(kalafilee,kartul, porgand,pasta-G,sibul,porru,pun.paprika, sulatatud juust-L, toidukoor-L) kakaovaht kirssidega (kohupiim-L,vahuk.-L kakaopulber,külm.kirsid) rukkileib-G,sai-G,sepik-G piim-G,keefir-G	300g	156,6	8,84	5,68	17,06
	130/20g	275,2	8,16	17,85	20,52
	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	200g	106	6,5	5	8,9
		704,1	29,1	30,16	77,21
20.dets. Makaronid (-G) hakklihaga hiinakapsa-õunasalat /juurviljasalat mustsõstramahlajook täisterarukkileib-G,sai-G piim-L,keefir-L	270g	413,6	15,89	9,24	65,34
	30/30g	27,8	0,49	1,09	4,01
	200g	89,6	3,74	2,76	12,58
	30/20g	120,4	3,08	0,91	24,25
	200g	106	6,5	5	8,9
	757,4	29,7	19	115,08	
21.dets. Jõulukook-G glöggi	1tk	222,7	3,22	4,88	40,5
	200	81,6			20,4
		304,3	3,22	4,88	60,9

G-GLUTEEN, L-LAKTOOS

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

