

# MENÜÜ

7.-11.jaanuar 2019.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesik	
		kcal	g	g	g	
7.jaan.	Pasta bolognese kastmes (täisteramakaron( <b>gluteen</b> ),sibul,hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller hiinakapsa-õunasalat	<b>280g</b>	529,4	12,44	14,55	76,34
	porgandisalat	<b>30g</b>	18,5	0,48	0,59	2,81
	kakao ( <b>laktoos</b> )	<b>30g</b>	19,9	0,33	0,61	3,24
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	89,6	3,74	2,76	12,58
	täisterarukkileib( <b>glut</b> ),sai( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> )	<b>200g</b>	108	6,5	5	8,9
		<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>928,5</b>	<b>28,64</b>	<b>25,27</b>	<b>133,48</b>
8.jaan.	Seljanka hapukoorega(sealiha,sink (kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta, või ( <b>laktoos</b> ),hapukoor ( <b>laktoos</b> ) õunasupp vahukoorega(õun,suhkur,tärklis, vahukoor ( <b>laktoos</b> ) leib ( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> ),sai ( <b>gluteen</b> ) piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) toores porgand tükina	<b>300/15g</b>	216,8	10,59	11,61	18,87
		<b>150/20g</b>	213,5	0,68	6,59	37,27
		<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>60g</b>	21,5	0,55	0,22	4,26
			<b>720,9</b>	<b>23,47</b>	<b>25,18</b>	<b>98,91</b>
9.jaan.	Kanafilee- röösaakoorekaste (kanafilee,toidukoor( <b>laktoos</b> ) kartulipuder (kartul,piim ( <b>laktoos</b> ) keedetud riis porgandi-v.kapsasalat tomati-kurgisalat puuviljatee ja suhkur piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> ),sepik( <b>gluteen</b> )	<b>150g</b>	188,1	2,24	13,6	2
		<b>180/150g</b>	188	4,01	2,75	39,2
		<b>30g</b>	19,3	0,38	0,59	3,12
		<b>30g</b>	13,5	0,23	0,54	1,91
		<b>200/8g</b>	32,5			8
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>30/20/20g</b>	112,5	2,68	0,67	22,01
			<b>659,9</b>	<b>16,04</b>	<b>23,15</b>	<b>85,14</b>
10.jaan.	Peedisupp hapukoorega (peet,kartul,porgand,õli,sealiha, hapukoor ( <b>laktoos</b> ) kakaokissell maasikatoormoosiga (piim( <b>laktoos</b> ),kakao,suhkur,tärklis) rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> ) piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) puuvili	<b>300/5g</b>	218,1	8,4	10,79	16,76
		<b>130/20g</b>	202,3	5,68	4,3	35,01
		<b>30/20g</b>	166,3	5,6	1,63	30,73
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>80g</b>	43,7	0,48	0,24	9,76
			<b>736,4</b>	<b>26,66</b>	<b>21,96</b>	<b>101,16</b>
11.jaan.	Kalaampsud hakitud fileest krõbedas riisipaneeringus hapukoore( <b>lakt.</b> )-majoneesi( <b>lakt.</b> ) ürdikaste keed.kartul või täisteramakaron- <b>gluteen</b> värskkapsasalat porgandi-pirnisalat mustsõstramahlajook piim,keefir( <b>laktoos</b> ) rukkileib ( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> ),sai ( <b>gluteen</b> )	<b>80g</b>	168	9,04	7,76	15,12
		<b>40g</b>	49	0,96	12,2	2,78
		<b>180/150g</b>	184	3,92	2,63	35,76
		<b>30g</b>	20,5	0,3	0,61	3,43
		<b>30g</b>	17,6	0,38	0,56	2,73
		<b>200g</b>	16,5			5,16
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>724,7</b>	<b>26,25</b>	<b>30,52</b>	<b>103,49</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

