

MENÜÜ

Energi Valgud Rasv: Süsiv.

kcal g g g

6.-10.jaanuar 2020.a.

6.jaan.	Kanapada tomati ja roheline sibulaga(kanakintsuliha, riis,õli,porgand,sibul,purust.tomat,roh.sibul)	300g	499,3	15	9,8	80,16
	kaalikasalat	30g	17,4	0,24	0,55	2,86
	porgandi-apelsinisalat	30g	19,9	0,3	0,6	3,28
	piparmünditee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	keefir(2,5%)-L,piim(2,5%) -L	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib-G,sai-G,sepik-G	40/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			838,2	27,19	17,7	132,8
7.jaan.	Juurvilja-makaronisupp sealihaga(sealiha,kartul,sibul, porg.,tomat,kapsas,roh.hernes,nuudlid- G)	300g	220,9	8,99	11,1	37,2
	banaani-jogurtimagustoit(maitsestatamata jogurt-L ja värsk banana)	150g	119,1	3,46	3	21,3
	rukkileib-G,kodune sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
			609,1	24,1	20,9	97,01
8.jaan.	Pasta hakkliha ja juurviljadega (pasta-G,porg.,sibul,õli,hakkliha)	270g	282,6	12,48	17,2	21,31
	hiinakapsasalat	30g	35,9	0,69	1,17	7,6
	porgandi-õunasalat	30g				
	kakao (piim-L,kakaopulber)	200g	89,6	3,74	2,76	20,58
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			680,4	29,01	27,7	89,12
9.jaan.	Kuldne kalasupp värskest forellist tilli ja hapukoorega (kala ,kartul,sibul,porgand,riis,hapukoore-L , till)	300/10/3g	162,4	8,36	4,67	26,84
	puuviljasalat(värsked puuviljad) vahukoorega-L	120/20g	124,3	0,83	8,76	22,79
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	ruks rukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			559	21,29	20,1	89,26
10.jaan.	Ühepajatoit sealihaga (sealiha,kartul,porgand,kaalikas, v.kapsas ,või -L)	300g	295,1	13,23	15,7	31,48
	kapsa-porgandisalat	30g	18,7	0,35	1,08	5
	mahe hapukurgi-peedisalat	30g	22,9	0,52	0,58	4,95
	rukkileib-G,kodune sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	sidrunivesi	200g	0,6	0,03	0,01	0,1
	piim (2,5%)-L,keefir (2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
			664,3	26,34	24	80,24

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