

**MENÜÜ**

13.-17.jaanuar 2020.a.

		<b>Energia Valgud Rasvad Süsiv.</b>				
		kcal	g	g	g	
13.jaan.	Pasta carbonara (makaron-G, sink, sulat. juust-L toidukoor-L, kuiv. ürdid)	<b>300g</b>	384,2	11,56	20,18	42,67
	hiinakapsa-värske kurgisalat	<b>30g</b>	18	0,38	0,58	2,8
	tomati-roh. sibulasalat	<b>30g</b>	15,2	0,31	0,57	2,18
	tee ja suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8
	piim-L, keefir -L	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	rukkileib-G, sai-G, kaerasepik -G	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuvili	<b>80g</b>	29	0,24	0,24	6,36
			<b>748</b>	<b>24,14</b>	<b>28,33</b>	<b>100,5</b>
14.jaan.	Kodune rassolniksupp (kartul, porgand, sibul, kons. kurk, õli, kruup-G, sealiha) roh. sibula ja hapukoorega-L rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat. õunamahlast piimaga -L	<b>300/10/3g</b>	257,5	9,96	11,38	28,95
	rukkileib -G, sepik-G, sai-G	<b>120/80g</b>	159	3,45	2,28	30,25
	piim -L, keefir -L	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
			<b>685,6</b>	<b>25,06</b>	<b>20,42</b>	<b>97,71</b>
15.jaan.	Kurzeme stroganov sealihast (sealiha, sibul, kons. kurk, jahu-G, õli, hapukoor-L ahjukartul hautatud tatar peedisalat porgandisalat tee ja suhkur piim-L, keefir -L rukkileib-G, sepik-G, sai-G puuvili	<b>150g</b>	269,7	9,54	19,71	9,67
		<b>180g</b>	71,5	1,55	0,11	17,5
		<b>150g</b>	108,3	2,03	2,62	21,07
		<b>30g</b>	24	0,56	0,56	4,12
		<b>30g</b>	20,6	0,34	0,62	3,38
		<b>200/5g</b>	32,5	0	0	8
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>30/20/20g</b>	114,5	3,98	1,11	20,87
		<b>80g</b>	60,6	0,56	0,48	13,28
			<b>807,7</b>	<b>25,06</b>	<b>30,21</b>	<b>106,8</b>
16.jaan.	Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand, sibul, nuudel-G)) kohupiimakreem -L kirsikiselliga rukkileib-G, sepik-G, sai -G piim-L, keefir-L	<b>300g</b>	232,8	9,09	9,18	26,89
		<b>100/100g</b>	192,5	8,19	2,58	34,23
		<b>30/20/20g</b>	166,3	5,6	1,63	30,73
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
			<b>697,6</b>	<b>29,38</b>	<b>18,39</b>	<b>100,8</b>
17.jaan.	Lõhepihv -G hapukoore-tillikaste (hapukoor-L, õli, jahu-G, kuiv. till) keedetud kartul või keedetud riis redisesalat punasekapsasalat naturaalne õunamahl piim-L, keefir-L rukkileib-G, kaerasepik-G, sai-G	<b>60g</b>	121,1	6	7	8,5
		<b>50g</b>	61,5	0,64	5,45	2,38
		<b>180/150g</b>	184,6	3,63	2,38	36,5
		<b>30g</b>	14,8	0,35	0,53	2,74
		<b>30g</b>	17,6	0,38	0,56	2,73
		<b>200g</b>	46,7	0,5		11
		<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
		<b>30/20/20g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
			<b>668,4</b>	<b>21,23</b>	<b>21,86</b>	<b>94,98</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt  
L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

