

MENÜÜ

Energia/valgurAsvaSüsives.

kcal g g g

20.-24.jaanuar 2020.a.

20.jaan.	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg. õli,nisujahu- gluteen ,toidukoor- laktoos ,juust- lakt. ,maitseained	150g	244,5	14,7	22,3	3,33
	keedetud täisteramakaron (gluteen) või sõmer riis	150 g	227,5	4,52	4,79	37,64
	porgandi-õunasalat , kapsa-paprikasalat	30/30g	20,4	0,27	0,6	3,43
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib (gluteen),sai(gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			794	31,1	34,4	90,91
21.jaan.	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup (gluteen)	300g	298,4	13,4	9,94	39,5
	pannkoogid(glut. , lakt.)maasikatoormoosiga	60/20g	226,2	3,58	8,78	27,17
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			826,2	28,6	25,5	113,18
22.jaan.	Pan. kalafilee juustutäidisega(pan. kala (gluteen),juust (lakt.)	100g	165,6	7,8	7,2	14,4
	hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	50g	47,3	1,47	5,15	2,57
	kartuli-muskaatkõrvitsapuder (kartul,muskaatkõrvits, piim	180g	64,4	1,98	0,51	12,77
	(laktoos) või sõmer tatar	150g	59,7	3	0,54	20,87
	peedi-küüslaugusalat , redisesalat	30/30g	25	0,6	0,57	4,32
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib (gluteen),sepik(gluteen),sai(gluteen)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			650,8	27	20,6	99,72
23.jaan.	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid (gluteen)	300g	186,7	6,43	8,53	26,81
	roheline sibulaga					
	kamavaht (kama (gluteen),kohupiim (laktoos),vahukoor(lakt)	130/20g	260	6,84	11,3	27,2
	maasika toormoosiga					
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	60g	16,1	0,36	0,11	3,36
			735,1	25,7	26,6	97
24.jaan.	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgar	80g	162,3	5,29	8,93	7,3
	sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoor (laktoos),jahu					
	(gluteen)	50g	57,5	0,64	5,45	2,38
	keedetud kartul või sõmer riis	180/150g	164,6	3,63	2,38	36,5
	v.kapsa-porgandisalat	30g	18,7	0,35	1,08	3
	hiinakapsasalat	30g	15,2	0,41	0,56	2,1
	kakao (laktoos)	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib (gluteen),sepik (gluteen),sai(gluteen)	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
	puuvili	60g	45,4	0,42	0,36	9,96
			775,4	24,2	27,5	108,95

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt