

PIKAPÄEVA MENÜÜ

20.-24.jaanuar 2020.a.

|          |                                    | Energia   | Valgud       | Rasvad       | üsivesikud   |              |
|----------|------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                    | kcal      | g            | g            | g            |              |
| 20.jaan. | Guljašš sealihast                  | 125g      | 269,3        | 12,35        | 20           | 6,26         |
|          | kartulipuder                       | 150g      | 119,3        | 1,54         | 0,76         | 24,19        |
|          | porgandisalat                      | 40g       | 33,6         | 0,5          | 1,16         | 5,28         |
|          | mustsõstramahlajook                | 200g      | 16,5         |              |              | 5,16         |
|          | täisterarukkileib,sai,sepik        | 30/20/20g | 163,1        | 5,15         | 1,76         | 29,61        |
|          |                                    |           | <b>601,8</b> | <b>19,54</b> | <b>23,68</b> | <b>70,5</b>  |
| 21.jaan. | Hakklihakaste(seal.50%.veisel.50%) | 125g      | 229,6        | 8,56         | 20,33        | 4,44         |
|          | juurviljadega ,keedetud makaron    | 150g      | 216,6        | 5,46         | 5,25         | 36,14        |
|          | kaalika-õunasalat                  | 40g       | 31,3         | 0,32         | 1,09         | 5,02         |
|          | kakao                              | 200g      | 89,6         | 3,74         | 2,76         | 12,58        |
|          | täisterarukkileib,sai,sepik        | 30/20/20g | 163,1        | 5,15         | 1,76         | 29,61        |
|          |                                    |           | <b>730,2</b> | <b>23,23</b> | <b>31,19</b> | <b>87,79</b> |
| 22.jaan. | Peedisupp kanalihaga               | 250g      | 327,4        | 17,82        | 9,01         | 35,29        |
|          | pannkoogid toormoosiga             | 60/20g    | 188,4        | 3,63         | 5,01         | 25,95        |
|          | täisterarukkileib,sepik,sai        | 30/20/20g | 166,3        | 5,6          | 1,63         | 30,73        |
|          |                                    |           | <b>682,1</b> | <b>27,05</b> | <b>15,65</b> | <b>91,97</b> |
| 23.jaan. | Kanakaste                          | 125g      | 146,6        | 13,54        | 9,05         | 2,39         |
|          | keedetud riis                      | 150g      | 226,4        | 3,56         | 4,54         | 42           |
|          | peedi-mar.kurgisalat               | 40g       | 36,6         | 0,73         | 1,09         | 5,9          |
|          | tee ja suhkur                      | 200/8g    | 32,5         |              |              | 8            |
|          | rukkileib,sai,sepik                | 30/20/20g | 166,3        | 5,6          | 1,63         | 30,73        |
|          |                                    |           | <b>608,4</b> | <b>23,43</b> | <b>16,31</b> | <b>89,02</b> |
| 24.jaan. | Värskekapsasupp sealihaga          | 250g      | 176,3        | 7,84         | 9,76         | 13,76        |
|          | kohupiimakreem puuviljadega        | 100/30g   | 143,5        | 8,25         | 2,71         | 21,81        |
|          | täisterarukkileib,sai,sepik        | 30/20/20g | 163,1        | 5,15         | 1,76         | 29,61        |
|          |                                    |           | <b>482,9</b> | <b>21,24</b> | <b>14,23</b> | <b>65,18</b> |

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt