

## MENÜÜ

27.-31.jaanuar 2020.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

27.jaan. Koorene lõhekaste porruga - lõhefilee,porru, õli, toidukoor 20% (laktoos)	130g	174,5	6,59	14,02	3,35
keedetud riis või keedetud makaron (gluteen)	150g	226,4	3,56	4,54	42
porgandi-õunasalat ,hiinakapsasalat	30/30g	21,6	0,3	0,62	3,67
piparmünditee ja suhkur	200/5g	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
		<b>724,1</b>	<b>22,1</b>	<b>25,94</b>	<b>95,53</b>
28.jaan. Ahjukartul talusingiga (kartul,õli,talusink) porgandi-kaalikasalat ,juurviljasalat puuvili kakao (laktoos) piim (laktoos),keefir (laktoos) rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	300g 30/30g 1tk 200g 200g 30/20/20g	342,9 19,3 44,3 89,6 106 163,1 <b>765,2</b>	11,07 0,3 0,2 3,74 6,5 5,15 <b>26,96</b>	10,44 0,59 0,36 2,76 5 1,76 <b>20,91</b>	48 4,91 9,9 16,58 8,9 29,61 <b>117,9</b>
29.jaan. Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen) ) õunakook (gluteen) rukkileib (gluteen),sepik(gluteen),sai(gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos) toores porgand tükina	300g 1tk 30/20/20g 200g 60g	211,4 272,8 164,3 108 21,5 <b>778</b>	9,27 2,73 5,3 6,6 0,55 <b>24,45</b>	11,98 8,85 1,19 5 0,22 <b>27,24</b>	15,97 37,15 31,87 8,9 4,26 <b>98,15</b>
30.jaan. Hakklihakaste juurviljadega(hakkliha sea-ja veiseliha, sibul,õli,jahu (gluteen),hapukoor (laktoos) ) kartulipuder-kartul,piim (laktoos) , keedetud riis peedisaalat , köögiviljasalat mustsõstramahlajook piim (laktoos),keefir (laktoos) rukkileib (gluteen),sai (gluteen))	130g 180/150g 30/30g 200g 200g 30/20g	233,2 184,6 61,4 16,5 106 166,3 <b>768</b>	8,65 3,63 1,42 6,5 6,5 5,6 <b>25,8</b>	19,37 2,38 1,23 5 5 1,63 <b>29,61</b>	4,61 36,5 8,02 5,16 8,9 30,73 <b>93,92</b>
31.jaan. Borš sealiha-ja hapukoorega(peet,v.kapsas,kartul porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor (laktoos) ) kohupiimakreem (laktoos) puuviljadega piim (laktoos) , keefir (laktoos) rukkileib (gluteen) ,sai (gluteen) ,sepik (gluteen)	300/5g 100/30g 200g 30/20/20g	201,6 141,2 106 163,1 <b>611,9</b>	8,31 8,22 6,5 5,15 <b>28,18</b>	13,77 2,69 5 1,76 <b>23,22</b>	17,5 24,31 8,9 29,61 <b>80,32</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt