

**MENÜÜ**

11.-15.jaanuar 2021.a.

Energia Valgud Rasvad Süsiv.

kcal g g g

11.jaan. Pasta carbonara (makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)	300g	384,2	11,56	20,18	42,67
hiinakapsa-värskekurgisalat	30g	18	0,38	0,58	2,8
tomati-roh.sibulasalat	30g	15,2	0,31	0,57	2,18
tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
piim-L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib-G,sai-G,kaerasepik -G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
puuvili	60g	29	0,24	0,24	6,36
		<b>748</b>	<b>24,14</b>	<b>28,33</b>	<b>100,5</b>
12.jaan. Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G pannkoogid-G,L maasikatoormoosiga rukkileib -G,sepik-G,sai-G piim -L,keefir -L	300g 60/20g 30/20/20g 200g	298,4 172,7 163,1 106	13,38 3,59 5,15 6,5	9,94 4,92 1,76 5	39,5 27,01 29,61 8,9
		<b>740,2</b>	<b>28,62</b>	<b>21,62</b>	<b>105</b>
13.jaan. Kurzeme strogonov 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	150g 180g 150g 30g 30g 200/5g 200g 30/20/20g 60g	269,7 71,5 108,3 24 20,6 32,5 106 114,5 60,6	9,54 1,55 2,03 0,56 0,34 0 6,5 3,98 0,56	19,71 0,11 2,62 0,56 0,62 0 5 1,11 0,48	9,67 17,5 21,07 4,12 3,38 8 8,9 20,87 13,28
		<b>807,7</b>	<b>25,06</b>	<b>30,21</b>	<b>106,8</b>
14.jaan. Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G)) kohupiimakreem -L kirsikisselliga rukkileib-G,sepik-G,sai -G piim-L,keefir-L	300g 100/100g 30/20/20g 200g	232,8 192,5 166,3 106	9,09 8,19 5,6 6,5	9,18 2,58 1,63 5	26,89 34,23 30,73 8,9
		<b>697,6</b>	<b>29,38</b>	<b>18,39</b>	<b>100,8</b>
15.jaan. Lõhepihv -G hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till) keedetud kartul või keedetud riis redisesalat porgandisalat naturaalne õunamahl piim-L,keefir-L rukkileib-G,kaerasepik-G,sai-G	60g 50g 180/150g 30g 30g 200g 200g 30/20/20g	121,1 61,5 184,6 14,8 17,6 46,7 106 116,1	6 0,64 3,63 0,35 0,38 0,5 6,5 3,23	7 5,45 2,38 0,53 0,56 11 5 0,94	8,5 2,38 36,5 2,74 2,73 11 8,9 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



