

## MENÜÜ

Energia/Valgus/ Rasva/ Süsives.

kcal g g g

18.-22.jaanuar 2021.a.

18.jaan.	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg. õli,nisujahu- <b>gluteen</b> ,toidukoor- <b>laktoos</b> ,juust- <b>lakt.</b> ,maitseained	150g	244,5	14,7	22,3	3,33
	keedetud täisteramakaron ( <b>gluteen</b> ) 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	200/5g	32,5			8
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>794</b>	<b>31,1</b>	<b>34,4</b>	<b>90,91</b>
19.jaan.	Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup- <b>glut.</b> ,sealiha) roh.sibula ja hapukoorega- <b>lakt.</b>	300/10/3g	257,5	9,96	11,4	28,95
	rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast piimaga - <b>laktoos</b>	120/80g	159	3,45	2,28	30,25
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
			<b>685,6</b>	<b>25,1</b>	<b>20,4</b>	<b>97,71</b>
20.jaan.	Pan. kalafilee (pan. kala ( <b>gluteen</b> ), hapukoore ( <b>laktoos</b> )-jogurti ( <b>laktoos</b> )-kurgikaste	100g	165,6	7,8	7,2	14,4
	kartuli-muskaatkõrvitsapuder (kartul,muskaatkõrvits, piim ( <b>laktoos</b> ) või sõmer tatar	50g	47,3	1,47	5,15	2,57
	peedi-küüslaugusalat , redisesalat	180g	64,4	1,98	0,51	12,77
	mustsõstramahlajook	150g	59,7	3	0,54	20,87
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	30/30g	25	0,6	0,57	4,32
	täisterarukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> )	200g	16,5			5,16
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>650,8</b>	<b>27</b>	<b>20,6</b>	<b>99,72</b>
21.jaan.	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid ( <b>gluteen</b> ) rohelse sibulaga	300g	186,7	6,43	8,53	26,81
	kamavaht (kama ( <b>gluteen</b> ),kohupiim ( <b>laktoos</b> ),vahukoor( <b>lakt</b> )	130/20g	260	6,84	11,3	27,2
	maasika toormoosiga rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	60g	16,1	0,36	0,11	3,36
			<b>735,1</b>	<b>25,7</b>	<b>26,6</b>	<b>97</b>
22.jaan.	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgar sai ( <b>gluteen</b> ),porru),hapukoore kaste(hapukoor ( <b>laktoos</b> ),jahu ( <b>gluteen</b> )	80g	162,3	5,29	8,93	7,3
	keedetud kartul või sõmer riis	50g	57,5	0,64	5,45	2,38
	v.kapsa-porgandisalat	180/150g	164,6	3,63	2,38	36,5
	hiinakapsasalat	30g	18,7	0,35	1,08	3
	kakao ( <b>laktoos</b> )	30g	15,2	0,41	0,56	2,1
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		60g	45,4	0,42	0,36	9,96
			<b>775,4</b>	<b>24,2</b>	<b>27,5</b>	<b>108,95</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt