

PIKAPÄEVA MENÜÜ

18.-22.jaanuar 2021.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kcal	g	g	g	
18.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
	mustsõstramahajook	200g	16,5			5,16
	täisterarukkileib,sai,sepik	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			601,8	19,54	23,68	70,5
19.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
			730,2	23,23	31,19	87,79
20.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
			682,1	27,05	15,65	91,97
21.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
			608,4	23,43	16,31	89,02
22.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
			482,9	21,24	14,23	65,18

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt