

# MENÜÜ

Energi Valgud Rasv: Süsiv.

kcal g g g

14.-18.jaanuar 2019.a.

14.jaan. Kalkunipada tomati ja roheline sibulaga(kalkunifilee,riis, õli,porgand,sibul,purust.tomat,roh.sibul)	300g	499,3	15	9,8	80,16
kaalikalasalat	30g	17,4	0,24	0,55	2,86
porgandi-apelsiniasalat	30g	19,9	0,3	0,6	3,28
piparmünditee ja suhkur	200/8g	32,5			8
keefir(2,5%)-L,piim(2,5%) -L	200g	106	6,5	5	8,9
täisterarukkileib-G,sai-G,sepik-G	40/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>838,2</b>	<b>27,19</b>	<b>17,7</b>	<b>132,8</b>
15.jaan. Juurvilja-makaronisupp sealihaga(sealiha,kartul,sibul, porg.,tomat,kapsas,roh.hernes,nuudlid- G)	300g	220,9	8,99	11,1	37,2
banaani-jogurtimagustoit(maitsestatamata jogurt-L ja värske banaan)	150g	119,1	3,46	3	21,3
rukkileib-G,kodune sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
		<b>609,1</b>	<b>24,1</b>	<b>20,9</b>	<b>97,01</b>
16.jaan. Kartuli-porg.-hakkliha vorm juustuga (kartul,hakkliha, porg.,sibul,juust-L ,õli,piim -L,muna)	270g	282,6	12,48	17,2	21,31
hiinakapsasalat	30g	35,9	0,69	1,17	7,6
porgandi-õunasalat	30g				
kakao (piim-L,kakaopulber)	200g	89,6	3,74	2,76	20,58
piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
täisterarukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		<b>680,4</b>	<b>29,01</b>	<b>27,7</b>	<b>89,12</b>
17.jaan. Kuldne kalasupp värskest forellist tilli ja hapukoorega (kala ,kartul,sibul,porgand,riis,hapukoor-L , till)	300/10/3g	162,4	8,36	4,67	26,84
puuviljasalat(värsked puuviljad) vahukoorega-L	120/20g	124,3	0,83	8,76	22,79
piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
ruks rukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		<b>559</b>	<b>21,29</b>	<b>20,1</b>	<b>89,26</b>
18.jaan. Ühepajatoit sealihaga (sealiha,kartul,porgand,kaalikas, v.kapsas ,või -L)	300g	295,1	13,23	15,7	31,48
kapsa-porgandisalat	30g	18,7	0,35	1,08	5
mahe hapukurgi-peedisalat	30g	22,9	0,52	0,58	4,95
rukkileib-G,kodune sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
sidrunivesi	200g	0,6	0,03	0,01	0,1
piim (2,5%)-L,keefir (2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
puuvili	100g	44,3	0,2	0,36	12,9
		<b>664,3</b>	<b>26,34</b>	<b>24</b>	<b>80,24</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt  
G-gluteen , L-laktoos