

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.

3.-7.juuni 2019.a.

kcal g g g

03.juuni	Makaronid hakklihaga	300g	298	16	18,1	14,2
	hiinakapsasalat , juurviljasalat	30/30g	50	1,2	1,21	5,79
	tee suhkruga ja sidruniga	200/8/3g	33,5	0	0	8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuviljaviil	1tk	20,6	0,3	0,09	4,56
			671,2	29,15	26,16	71,06
04.juuni	Seljanka hapukoorega	300/5g	176,8	7,18	10,77	11,31
	maasikakohupiimakreem (laktoos)	130g	169	3,38	8,45	29,5
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			614,9	22,21	25,98	79,32
05.juuni	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste (laktoos)	130g	106,8	7,14	6,23	7,52
	keedetud munaga					
	keedetud kartul	180g	142,9	3,69	0,22	31
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	212	13	10	17,8
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	164,3	5,3	1,19	32,87
			642,5	29,13	17,64	94,35
06.juuni	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228,9	8,2	13,46	18,22
	kohupiimarull (laktoos,gluteen)	1tk	120,8	2,64	4,12	31,76
	rukkileib (gluteen) , sai (gluteen) , sepik (glut.)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuviljaviil	1tk	22,1	0,1	0,18	4,95
			644,1	23,04	24,39	94,56
07.juuni	Makra-riisialat	280g	201,6	8,31	13,77	17,5
	puuvili-maasikad	100g	46	0,2	0,31	11,8
	tee ja suhkur,piim (laktoos) , keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib (gluteen) ,sai (gluteen) ,sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			516,7	20,16	20,84	67,81

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt