

MENÜÜ

7.-10. juuni 2021.a.

		Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsivesik g	
07.juuni	Pasta bolognese kastmes	280g	529,4	12,44	14,55	76,34
	(täisteramakaron(gluteen),sibul,hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller hiinakapsa-õunasalat	30g	18,5	0,48	0,59	2,81
	porgandisalat	30g	19,9	0,33	0,61	3,24
	kakao (laktoos)	200g	89,6	3,74	2,76	12,58
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib(glut),sai(glut.),sepik (glut.)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		928,5	28,64	25,27	133,48	
08.juuni	Seljanka hapukoorega(sealiha,sink	300/15g	216,8	10,59	11,61	18,87
	(kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta, või (laktoos),hapukoor (laktoos) õunasupp vahukoorega(õun,suhkur,tärklis, vahukoor (laktoos)	150/20g	213,5	0,68	6,59	37,27
	leib (glut.),sepik (glut.),sai (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	toores porgand tükina	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
		720,9	23,47	25,18	98,91	
09.juuni	Kana- röösaokoorekastmes	150g	188,1	2,24	13,6	2
	(kanakintsuliha,toidukoor(laktoos) kartulipuder	180/150g	188	4,01	2,75	39,2
	(kartul,piim (laktoos) keedetud riis					
	porgandi-v.kapsasalat	30g	19,3	0,38	0,59	3,12
	tomati-kurgisalat	30g	13,5	0,23	0,54	1,91
	puuviljatee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib (gluteen),sai(gluteen),sepik(gluteen)	30/20/20g	112,5	2,68	0,67	22,01
		659,9	16,04	23,15	85,14	
10.juuni	Mahedad grillvorstid					
	Kartulisalat (kartul,porgand,kons.kurk,sibul hapukoor 20%(laktoos),majonees- laktoos	250g	322,1	5,01	19,69	60,46
	mahe grillvorst	100g	253,2	12	20,4	10,4
	tee ja suhkur	200/5g	16,5			5,16
	piim2,5%(laktoos),keefir 2,5%(laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib(glut.),sepik(glut.),sai(glut.)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		860,9	28,66	46,85	114,53	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt