

MENÜÜ

8.-12.märts 2021.a.

Energia Valgus Rasvad Süsiv.

kcal g g g

08.märts	Pasta carbonara	300g	384,2	11,6	20,18	42,67
	(makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)					
	hiinakapsa-värskekurgisalat	30g	18	0,38	0,58	2,8
	tomati-roh.sibulasalat	30g	15,2	0,31	0,57	2,18
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim-L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib-G,sai-G,kaerasepik -G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuvili	60g	29	0,24	0,24	6,36
			748	24,1	28,33	100,5
09.märts	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G pannkoogid-G,L maasikatoormoosiga rukkileib -G,sepik-G,sai-G piim -L,keefir -L	300g	298,4	13,4	9,94	39,5
		60/20g	172,7	3,59	4,92	27,01
		30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		200g	106	6,5	5	8,9
			740,2	28,6	21,62	105
10.märts	Kurzeme strogonov sealihast(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L ahjukartul hautatud tatar peedisalat porgandisalat tee ja suhkur piim-L,keefir -L rukkileib-G,sepik-G,sai-G puuvili	150g	269,7	9,54	19,71	9,67
		180g	71,5	1,55	0,11	17,5
		150g	108,3	2,03	2,62	21,07
		30g	24	0,56	0,56	4,12
		30g	20,6	0,34	0,62	3,38
		200/5g	32,5	0	0	8
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
		60g	60,6	0,56	0,48	13,28
			807,7	25,1	30,21	106,8
11.märts	Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G)) kohupiimakreem -L kirsikisselliga rukkileib-G,sepik-G,sai -G piim-L,keefir-L	300g	232,8	9,09	9,18	26,89
		100/100g	192,5	8,19	2,58	34,23
		30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		200g	106	6,5	5	8,9
			697,6	29,4	18,39	100,8
12.märts	Lõhe poola kastmes (lõhefilee,või-L,muna,till) keedetud kartul või keedetud riis redisesalat porgandisalat naturaalne õunamahl piim-L,keefir-L rukkileib-G,kaerasepik-G,sai-G	75g	201,2	7,1	15,8	13,7
		180/150g	184,6	3,63	2,38	36,5
		30g	14,8	0,35	0,53	2,74
		30g	17,6	0,38	0,56	2,73
		200g	46,7	0,5		11
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			687	21,7	25,21	97,8

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

