

MENÜÜ

9.-13.märts 2020.a.

Energia Valgud Rasvad Süsiv.

kcal g g g

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 09.märts | Pasta carbonara | 300g | 384,2 | 11,56 | 20,18 | 42,67 |
| | (makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid) | | | | | |
| | hiinakapsa-värskekeurgisalat | 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 | 80g | 29 | 0,24 | 0,24 | 6,36 |
| | | | 748 | 24,14 | 28,33 | 100,5 |
| 10.märts | Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup-G,sealiha) roh.sibula ja hapukoorega-L rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast piimaga -L | 300/10/3g | 257,5 | 9,96 | 11,38 | 28,95 |
| | rukkileib -L | 120/80g | 159 | 3,45 | 2,28 | 30,25 |
| | rukkileib -G,sepik-G,sai-G | 30/20/20g | 163,1 | 5,15 | 1,76 | 29,61 |
| | piim -L,keefir -L | 200g | 106 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | | 685,6 | 25,06 | 20,42 | 97,71 |
| 11.märts | Kurzeme stroganov 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 |
| | | 80g | 60,6 | 0,56 | 0,48 | 13,28 |
| | | | 807,7 | 25,06 | 30,21 | 106,8 |
| 12.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 | 29,38 | 18,39 | 100,8 |
| 13.märts | Lõhepihv -G hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till) keedetud kartul või keedetud riis redisesalat värskekapsasalat naturaalne õunamahlajook piim-L,keefir-L rukkileib-G,kaerasepik-G,sai-G | 60g | 121,1 | 6 | 7 | 8,5 |
| | | 50g | 61,5 | 0,64 | 5,45 | 2,38 |
| | | 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 |
| | | | 668,4 | 21,23 | 21,86 | 94,98 |

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

