

## MENÜÜ

EnergiaValgurAsvaSüsives.

kcal g g g

18.-22.november 2019.a.

18.nov.	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg. õli,nisujahu- <b>gluteen</b> ,toidukoor- <b>laktoos</b> ,juust- <b>lakt.</b> ,maitseained	150g	244,5	14,7	22,3	3,33
	keedetud täisteramakaron ( <b>gluteen</b> ) või sõmer riis	150 g	227,5	4,52	4,79	37,64
	porgandi-õunasalat , kapsa-paprikasalat	30/30g	20,4	0,27	0,6	3,43
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>794</b>	<b>31,1</b>	<b>34,4</b>	<b>90,91</b>
19.nov.	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup ( <b>gluteen</b> )	300g	298,4	13,4	9,94	39,5
	pannkoogid( <b>glut.</b> , <b>lakt.</b> )maasikatoormoosiga	60/20g	226,2	3,58	8,78	27,17
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
			<b>826,2</b>	<b>28,6</b>	<b>25,5</b>	<b>113,18</b>
20.nov.	Pan. kalafilee juustutäidisega(pan. kala ( <b>gluteen</b> ),juust ( <b>lakt</b>	100g	165,6	7,8	7,2	14,4
	hapukoore ( <b>laktoos</b> )-jogurti ( <b>laktoos</b> )-kurgikaste	50g	47,3	1,47	5,15	2,57
	kartuli-muskaatkõrvitsapuder (kartul,muskaatkõrvits, piim	180g	64,4	1,98	0,51	12,77
	( <b>laktoos</b> ) või sõmer tatar	150g	59,7	3	0,54	20,87
	peedi-küüslaugusalat , redisesalat	30/30g	25	0,6	0,57	4,32
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>650,8</b>	<b>27</b>	<b>20,6</b>	<b>99,72</b>
21.nov.	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid ( <b>gluteen</b> )	300g	186,7	6,43	8,53	26,81
	roheline sibulaga					
	kamavaht (kama ( <b>gluteen</b> ),kohupiim ( <b>laktoos</b> ),vahukoore( <b>lakt</b>	130/20g	260	6,84	11,3	27,2
	maasika toormoosiga					
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	60g	16,1	0,36	0,11	3,36
			<b>735,1</b>	<b>25,7</b>	<b>26,6</b>	<b>97</b>
22.nov.	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgar	80g	162,3	5,29	8,93	7,3
	sai ( <b>gluteen</b> ),porru),hapukoore kaste(hapukoore ( <b>laktoos</b> ),jahu					
	( <b>gluteen</b> )	50g	57,5	0,64	5,45	2,38
	keedetud kartul või sõmer riis	180/150g	164,6	3,63	2,38	36,5
	v.kapsa-porgandisalat	30g	18,7	0,35	1,08	3
	hiinakapsasalat	30g	15,2	0,41	0,56	2,1
	kakao ( <b>laktoos</b> )	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> )	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
	puuvili	60g	45,4	0,42	0,36	9,96
			<b>775,4</b>	<b>24,2</b>	<b>27,5</b>	<b>108,95</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt