

MENÜÜ

Energia/Valgus/ Rasva/ Süsives.

kcal g g g

16.-20.november 2020.a.

16.nov.	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg. õli,nisujahu- gluteen ,toidukoor- laktoos ,juust- lakt. ,maitseained	150g	244,5	14,7	22,3	3,33
	keedetud täisteramakaron (gluteen) 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	200/5g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib (gluteen),sai(gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			794	31,1	34,4	90,91
17.nov.	Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup- glut. ,sealiha) roh.sibula ja hapukoorega- lakt.	300/10/3g	257,5	9,96	11,4	28,95
	rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast piimaga - laktoos	120/80g	159	3,45	2,28	30,25
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			718,1	25,1	20,4	105,71
18.nov.	Pan. kalafilee (pan. kala (gluteen), hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	100g	165,6	7,8	7,2	14,4
	kartuli-muskaatkõrvitsapuder (kartul,muskaatkõrvits, piim (laktoos) või sõmer tatar	50g	47,3	1,47	5,15	2,57
	peedi-küüslaugusalat , redisesalat	180g	64,4	1,98	0,51	12,77
	mustsõstramahla jook	150g	59,7	3	0,54	20,87
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	30/30g	25	0,6	0,57	4,32
	täisterarukkileib (gluteen),sepik(gluteen),sai(gluteen)	200g	16,5			5,16
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
			650,8	27	20,6	99,72
19.nov.	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid (gluteen) rohelse sibulaga	300g	186,7	6,43	8,53	26,81
	kamavaht (kama (gluteen),kohupiim (laktoos),vahukoor(lakt)	130/20g	260	6,84	11,3	27,2
	maasika toormoosiga rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	60g	16,1	0,36	0,11	3,36
			735,1	25,7	26,6	97
20.nov.	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgar sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoor (laktoos),jahu (gluteen)	80g	162,3	5,29	8,93	7,3
	keedetud kartul või sõmer riis	50g	57,5	0,64	5,45	2,38
	v.kapsa-porgandisalat	180/150g	164,6	3,63	2,38	36,5
	hiinakapsasalat	30g	18,7	0,35	1,08	3
	kakao (laktoos)	30g	15,2	0,41	0,56	2,1
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	rukkileib (gluteen),sepik (gluteen),sai(gluteen)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		60g	45,4	0,42	0,36	9,96
			775,4	24,2	27,5	108,95

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt