

## MENÜÜ

23.-27.november 2020.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

23.nov. Koorene lõhekaste porruga - lõhefilee,porru, õli, toidukoor 20% (laktoos)	130g	174,5	6,59	14,02	3,35
keedetud riis või keedetud makaron (gluteen)	150g	226,4	3,56	4,54	42
porgandi-õunasalat ,hiinakapsasalat	30/30g	21,6	0,3	0,62	3,67
piparmünditee ja suhkur	200/5g	32,5			8
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
täisterarukkileib (gluteen),sai (gluteen),	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
sepik (gluteen)		724,1	22,1	25,94	95,53
24.nov. Ahjukartul talusingiga (kartul,õli,talusink)	300g	342,9	11,07	10,44	48
porgandi-kaalikasalat ,juurviljasalat	30/30g	19,3	0,3	0,59	4,91
puuvili	60g	44,3	0,2	0,36	9,9
kakao (laktoos)	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		765,2	26,96	20,91	117,9
25.nov. Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen) )	300g	211,4	9,27	11,98	15,97
õunakook (gluteen)	1tk	272,8	2,73	8,85	37,15
rukkileib (gluteen),sepik(gluteen),sai(gluteen)	30/20/20g	164,3	5,3	1,19	31,87
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6,6	5	8,9
toores porgand tükina	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
		778	24,45	27,24	98,15
26.nov. Hakklihakaste juurviljadega(hakkliha sea-ja veiseliha, sibul,õli,jahu (gluteen),hapukoor (laktoos) )	130g	233,2	8,65	19,37	4,61
kartulipuder-kartul,piim (laktoos) , keedetud riis	180/150g	184,6	3,63	2,38	36,5
peedisalat , köögiviljasalat	30/30g	61,4	1,42	1,23	8,02
mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib (gluteen),sai (gluteen))	30/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		768	25,8	29,61	93,92
27.nov. Borš sealiha-ja hapukoorega(peet,v.kapsas,kartul porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor (laktoos) )	300/5g	201,6	8,31	13,77	17,5
kohupiimakreem (laktoos) puuviljadega	100/30g	141,2	8,22	2,69	24,31
piim (laktoos) , keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib (gluteen) ,sai (gluteen) ,sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		611,9	28,18	23,22	80,32

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt