

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.
kcal g g g

14.-18.oktoober 2019.a.

14.okt. Tatrapada tomati-ja hakklihaga	300g	466,2	20,1	9,81	81,03
(hakkliha(50%seal-50%veisel.),tatar,purust.tomat,porgand, sibul,toiduõli)					
hiinakapsasalat või	30g	15,2	0,41	0,56	2,14
tomati-roh.sibulasalat	30g	15,2	0,31	0,57	2,18
tee ja suhkur	200/8g	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	34,61
		798,2	32,47	17,7	136,86
15.okt. Tomati-kikerhernesupp kanalihaga	300g	171,4	9,83	11,25	16,19
(kanakints,kartul,sibul,küüslauk,porgand tom.pasta,kikerhersed)					
marjakissell kohupiimakreemiga-L	130/80g	205,1	2,16	10,87	24,21
(marjad,suhkur,tärklis)					
rukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
piim -L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
		645,6	23,64	28,88	78,91
16.okt. Kalkuniliha magus-hapuskastmes	150g	163,6	14,36	6,99	12,22
mustade ploomidega(kalkuniliha,sibul,porg. purust.tomat,kuiv.must ploom,rosin,õli jahu-G, keedetud makaron-G või	180g	82,3	1,82	1,19	18,25
sõmer riis	150g	95	1,78	0,27	21
v.kapsa-porgandisalat	30g	18,7	0,35	0,59	2,99
hiinakapsasalat	30g	15,2	0,41	0,56	2,13
kakao-(piim-L,kakaopulber)	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
puuvili	60g	45,4	0,42	0,36	9,96
		731,9	32,61	18,66	114,26
17.okt Koorene kalasupp pastaga(kalafilee,kartul, porgand,pasta-G,sibul,porru,pun.paprika, sulatatud juust-L, toidukoor-L)	300g	156,6	8,84	5,68	17,06
kakaovaht kirssidega (kohupiim-L,vahuk.-L kakaopulber,külm.kirsid)	130/20g	275,2	8,16	17,85	20,52
rukkileib-G,sai-G,sepik-G	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
piim-G,keefir-G	200g	106	6,5	5	8,9
toores juurvili tükina	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
		725,6	29,65	30,38	81,47
18.okt. Kartulisalat (kartul,porgand,kons.kurk, hapukoor -L,majonees-L)	200g	275,2	3,76	13,89	31,35
viineritega	90g	168,9	9	8,3	7,3
tee ja suhkur	200/8g	16,5			5,16
piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
täisterarukileib-G,sepik-G,sai-G	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		729,7	24,41	28,95	82,32

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
L-laktoos, G-gluteen