

MENÜÜ

28.september-2.oktoober 2020.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

| | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 28.sept. 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 |
| 29.sept. 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 | 1tk | 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 |
| 30.sept. 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 |
| 1.okt. 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 , kõögiviljasalat | 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 |
| 2.okt. 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) lisandiga | 100/15g | 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