

## MENÜÜ

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsives.	
5.-9.oktoober 2020.a.		kcal	g	g	g	
5.okt.	Kodused hakklihapallid (gluteen)	60g	172,8	7,7	7,22	8,04
	hapukoore-tomatikastmes -(hapuk.-(laktoos)	50g	44,7	0,82	2,48	3,36
	purust tomat,jahu-(glut.)					
	keedetud riis ,sõmer tatar	150g	221,5	3,81	4,89	42,07
	hiinakapsasalat , juurviljasalat	30/30g	50	1,2	1,21	5,79
	tee suhkruga ja sidruniga	200/5/3g	33,5	0	0	8
	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
	puuviljaviil	1tk	20,6	0,3	0,09	4,56
			<b>812,2</b>	<b>25,48</b>	<b>22,65</b>	<b>110,33</b>
6.okt.	Värskekapsasupp sealihaga(v.kapsas,kartul, porgand,sibul ,õli,sealiha)	300g	176,8	7,18	10,77	11,31
	maasikakohupiimakreem (laktoos)	130g	169	3,38	8,45	29,5
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			<b>614,9</b>	<b>22,21</b>	<b>25,98</b>	<b>79,32</b>
7.okt.	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste keed.munaga tomat,kodujuust (lakt.),maitsest.jogurt,hapuk.-(lakt.)	130g	106,8	7,14	6,23	7,52
	keedetud kartul	180g	142,9	3,69	0,22	31
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	212	13	10	17,8
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	164,3	5,3	1,19	32,87
			<b>642,5</b>	<b>29,13</b>	<b>17,64</b>	<b>94,35</b>
8.okt.	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228,9	8,2	13,46	18,22
	kohupiimarull (laktoos,gluteen)	1tk	120,8	2,64	4,12	31,76
	rukkileib (gluteen) , sai (gluteen) , sepik (glut.)	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuviljaviil	1tk	22,1	0,1	0,18	4,95
			<b>644,1</b>	<b>23,04</b>	<b>24,39</b>	<b>94,56</b>
9.okt.	Paneeritud kalapala (gluteen)	100g	220	9	7	24
	hapukoore-majoneesi -kurgikaste (laktoos)	50g	129,9	0,94	9,05	1,94
	kartulipuder(laktoos) ,keed.makaron (gluteen)	180/150g	179,8	4,34	3,07	34,59
	porgandi-õunasalat , kapsasalat	30/30g	39,7	0,7	1,18	6,52
	tee ja suhkur	200/5g	32,5	0	0	8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	10	8,9
	rukkileib (gluteen),sai (gluteen),sepik (gluteen)	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>871</b>	<b>26,63</b>	<b>32,06</b>	<b>113,56</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt