

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.

kcal g g g

12.-16.oktoober 2020.a.

12.okt. Tatrapada tomati-ja hakklihaga (hakkliha(50%seal-50%veisel.),tatar,purust.tomat,porgand, sibul,toiduõli)	300g	466,2	20,1	9,81	81,03
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	200/5g	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
13.okt. Tomati-kikerhernesupp kanalihaga (kanakints,kartul,sibul,küüslauk,porgand tom.pasta,kikerhersed)	300g	171,4	9,83	11,25	16,19
riisipuding toormoosiga(riis,vahukoor-L suhkur,marjad)	120/30g	205,1	2,16	10,87	24,21
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
14.okt. Kalkuniliha magus-hapuskastmes mustade ploomidega(kalkuniliha,sibul,porg. purust.tomat,kuiv.must ploom,rosin,õli jahu-G, keedetud makaron-G või sõmer riis v.kapsa-porgandisalat hiinakapsasalat kakao-(piim-L,kakaopulber) piim-L,keefir-L rukkileib-G,sepik-G,sai-G puuvili	150g	163,6	14,36	6,99	12,22
	180g	82,3	1,82	1,19	18,25
	150g	95	1,78	0,27	21
	30g	18,7	0,35	0,59	2,99
	30g	15,2	0,41	0,56	2,13
	200g	89,6	3,74	2,76	16,58
	200g	106	6,5	5	8,9
	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
	60g	45,4	0,42	0,36	9,96
		731,9	32,61	18,66	114,26
15.okt Koorene kalasupp pastaga(kalafilee,kartul, porgand,pasta-G,sibul,porru,pun.paprika, sulatatud juust-L, toidukoor-L) kakaovaht kirssidega (kohupiim-L,vahuk.-L kakaopulber,külm.kirsid) rukkileib-G,sai-G,sepik-G piim-G,keefir-G toores juurvili tükina	300g	156,6	8,84	5,68	17,06
	130/20g	275,2	8,16	17,85	20,52
	30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	200g	106	6,5	5	8,9
	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
		725,6	29,65	30,38	81,47
16.okt. Kartulisalat (kartul,porgand,kons.kurk, hapukoor -L,majonees-L) viineritega tee ja suhkur piim-L,keefir-L täisterarukileib-G,sepik-G,sai-G	200g	275,2	3,76	13,89	31,35
	90g	168,9	9	8,3	7,3
	200/5g	16,5			5,16
	200g	106	6,5	5	8,9
	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