

MENÜÜ

26.-30.oktoober 2020.a.

| | | Energia | Valgud | Rasvad | Süsivesik | |
|---------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | kcal | g | g | g | |
| 26.okt. | Pasta bolognese kastmes (täisteramakaron(gluteen),sibul,hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller hiinakapsa-õunasalat | 280g | 529,4 | 12,44 | 14,55 | 76,34 |
| | porgandisalat | 30g | 18,5 | 0,48 | 0,59 | 2,81 |
| | kakao (laktoos) | 30g | 19,9 | 0,33 | 0,61 | 3,24 |
| | piim (laktoos),keefir (laktoos) | 200g | 89,6 | 3,74 | 2,76 | 12,58 |
| | täisterarukkileib(glut),sai(glut.),sepik (glut.) | 200g | 108 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | 30/20/20g | 163,1 | 5,15 | 1,76 | 29,61 |
| | | | 928,5 | 28,64 | 25,27 | 133,48 |
| 27.okt. | Seljanka hapukoorega(sealiha,sink (kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta, või (laktoos),hapukoor (laktoos) õunasupp vahukoorega(õun,suhkur,tärklis, vahukoor (laktoos) leib (glut.),sepik (glut.),sai (gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos) toores porgand tükina | 300/15g | 216,8 | 10,59 | 11,61 | 18,87 |
| | | 150/20g | 213,5 | 0,68 | 6,59 | 37,27 |
| | | 30/20/20g | 163,1 | 5,15 | 1,76 | 29,61 |
| | | 200g | 106 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | 60g | 21,5 | 0,55 | 0,22 | 4,26 |
| | | | 720,9 | 23,47 | 25,18 | 98,91 |
| 28.okt. | Kana- röösaokoorekastmes (kanakintsuliha,toidukoor(laktoos) kartulipuder (kartul,piim (laktoos) keedetud riis porgandi-v.kapsasalat tomati-kurgisalat puuviljatee ja suhkur piim (laktoos),keefir (laktoos) rukkileib (gluteen),sai(gluteen),sepik(gluteen) | 150g | 188,1 | 2,24 | 13,6 | 2 |
| | | 180/150g | 188 | 4,01 | 2,75 | 39,2 |
| | | 30g | 19,3 | 0,38 | 0,59 | 3,12 |
| | | 30g | 13,5 | 0,23 | 0,54 | 1,91 |
| | | 200/5g | 32,5 | | | 8 |
| | | 200g | 106 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | 30/20/20g | 112,5 | 2,68 | 0,67 | 22,01 |
| | | | 659,9 | 16,04 | 23,15 | 85,14 |
| 29.okt. | Peedisupp hapukoorega (peet,kartul,porgand,õli,sealiha, hapukoor (laktoos) kakaokissell maasikatoormoosiga (piim(laktoos),kakao,suhkur,tärklis) rukkileib (gluteen),sepik (gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos) puuvili | 300/5g | 218,1 | 8,4 | 10,79 | 16,76 |
| | | 130/20g | 202,3 | 5,68 | 4,3 | 35,01 |
| | | 30/20g | 166,3 | 5,6 | 1,63 | 30,73 |
| | | 200g | 106 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | 60g | 43,7 | 0,48 | 0,24 | 9,76 |
| | | | 736,4 | 26,66 | 21,96 | 101,16 |
| 30.okt. | Kodused kalapallid forellist(gluteen) hapukoore(lakt.)-majoneesi(lakt.) ürdikaste keed.kartul või täisteramakaron- gluteen värskkapsasalat porgandi-pirnisalat mustsõstramahlajook piim,keefir(laktoos) rukkileib (glut.),sepik (glut.),sai (gluteen) | 60g | 168 | 9,04 | 7,76 | 15,12 |
| | | 40g | 49 | 0,96 | 12,2 | 2,78 |
| | | 180/150g | 184 | 3,92 | 2,63 | 35,76 |
| | | 30g | 20,5 | 0,3 | 0,61 | 3,43 |
| | | 30g | 17,6 | 0,38 | 0,56 | 2,73 |
| | | 200g | 16,5 | | | 5,16 |
| | | 200g | 106 | 6,5 | 5 | 8,9 |
| | | 30/20/20g | 163,1 | 5,15 | 1,76 | 29,61 |
| | | | 724,7 | 26,25 | 30,52 | 103,49 |

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

