

PIKAPÄEVA MENÜÜ

26.-30.oktoober 2020.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kkal	g	g	g	
26.okt.	Kalkunipada tomati ja rohelse sibulaga	250g	450,8	14,16	9,68	25,88
	hiinakapsasalat	40g	26,4	0,58	1,08	3,59
	rukkileib,sai,sepik	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
			609,8	17,97	11,7	56,86
27.okt.	Ahjusardell juustuga	90g	272,8	14,54	24,31	1,05
	kartulipüree	150g	119,3	1,54	0,76	24,19
	peedi-marin.kurgisalat	40g	39,6	0,84	1,11	6,52
	tee ja suhkur	200/8g	32,5			8
	rukkileib,sai	30/20g	113,9	3,57	1,18	20,49
		578,1	20,49	27,36	60,25	
28.okt.	Rassolniksupp sealihaga	250g	201,2	8,22	12,75	18,55
	puuviljasalat vahukoorega	140/20g	134	0,84	6,83	17
	rukkileib,sai,sepik	30/20/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			452,1	12,72	20,61	57,86
29.okt.	Värskekapsa-hakklihahautis	150g	196	8,07	13,77	10,86
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandisalat mahlaga	40g	32,9	0,48	1,15	5,14
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	rukkileib,sai	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			482	15,31	16,14	69,47
30.okt	Borš hapukoorega	250/15g	194,6	7,17	13,95	13,1
	kohupiim kirsikisselliga	100/100g	193,1	8,27	2,56	34,35
	rukkileib ,sai,sepik	30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			503,8	18,67	17,45	69,68

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

