

# MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsivesik

2.-4.september 2020.a.

kcal g g g

2.sept. Pasta bolognese kastmes	280g	529,4	12,44	14,55	76,34
(täisteramakaron( <b>gluteen</b> ),sibul,hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller hiinakapsa-õunasalat	30g	18,5	0,48	0,59	2,81
porgandisalat	30g	19,9	0,33	0,61	3,24
kakao ( <b>laktoos</b> )	200g	89,6	3,74	2,76	12,58
piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	108	6,5	5	8,9
täisterarukkileib( <b>glut</b> ),sai( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>928,5</b>	<b>28,64</b>	<b>25,27</b>	<b>133,48</b>
3.sept. Seljanka hapukoorega(sealiha,sink (kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta, või ( <b>laktoos</b> ),hapukoor ( <b>laktoos</b> ) õunasupp vahukoorega(õun,suhkur,tärklis, vahukoor ( <b>laktoos</b> )	300/15g	216,8	10,59	11,61	18,87
leib ( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> ),sai ( <b>gluteen</b> )	150/20g	213,5	0,68	6,59	37,27
piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
toores porgand tükina	200g	106	6,5	5	8,9
	60g	21,5	0,55	0,22	4,26
		<b>720,9</b>	<b>23,47</b>	<b>25,18</b>	<b>98,91</b>
4.sept. Kanafilee- rõösakoorekaste (kanafilee,toidukoor( <b>laktoos</b> ) kartulipuder	150g	188,1	2,24	13,6	2
(kartul,piim ( <b>laktoos</b> ) keedetud riis	180/150g	188	4,01	2,75	39,2
porgandi-v.kapsasalat	30g	19,3	0,38	0,59	3,12
tomati-kurgisalat	30g	13,5	0,23	0,54	1,91
puuviljatee ja suhkur	200/5g	32,5			8
piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib( <b>glut.</b> ),sai ( <b>glut.</b> ),sepik( <b>glut.</b> )	30/20/20g	112,5	2,68	0,67	22,01
puuvili	70g	53	0,49	0,4	10,96
		<b>712,9</b>	<b>16,53</b>	<b>23,55</b>	<b>96,1</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

