

MENÜÜ

16.-20.september 2019.a.

Energia Valgud Rasvad Süsiv.

kcal g g g

		kcal	g	g	g	
16.sept.	Pasta carbonara	300g	384,2	11,56	20,18	42,67
	(makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)					
	hiinakapsa-värskekurgisalat	30g	18	0,38	0,58	2,8
	tomati-roh.sibulasalat	30g	15,2	0,31	0,57	2,18
	tee ja suhkur	200/8g	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	29,61
	puuvili	80g	29	0,24	0,24	6,36
			748	24,14	28,33	100,5
17.sept.	Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup-G,sealiha) roh.sibula ja hapukoorega-L rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast piimaga -L rukkileib -G,sepik-G,sai-G piim -L,keefir -L	300/10/3g	257,5	9,96	11,38	28,95
		120/80g	159	3,45	2,28	30,25
		30/20/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		200g	106	6,5	5	8,9
			685,6	25,06	20,42	97,71
18.sept.	Kurzeme stroganov sealihast(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L ahjukartul hautatud tatar peedisalat porgandisalat tee ja suhkur piim-L,keefir -L rukkileib-G,sepik-G,sai-G puuvili	150g	269,7	9,54	19,71	9,67
		180g	71,5	1,55	0,11	17,5
		150g	108,3	2,03	2,62	21,07
		30g	24	0,56	0,56	4,12
		30g	20,6	0,34	0,62	3,38
		200/8g	32,5	0	0	8
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
		80g	60,6	0,56	0,48	13,28
			807,7	25,06	30,21	106,8
19.sept..	Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G)) kohupiimakreem -L kirsikisselliga rukkileib-G,sepik-G,sai -G piim-L,keefir-L	300g	232,8	9,09	9,18	26,89
		100/100g	192,5	8,19	2,58	34,23
		30/20/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		200g	106	6,5	5	8,9
			697,6	29,38	18,39	100,8
20.sept.	Lõhepihv -G hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till) keedetud kartul või keedetud riis redisesalat punasekapsasalat naturaalne õunamahl piim-L,keefir-L rukkileib-G,kaerasepik-G,sai-G puuvili	60g	121,1	6	7	8,5
		50g	61,5	0,64	5,45	2,38
		180/150g	184,6	3,63	2,38	36,5
		30g	14,8	0,35	0,53	2,74
		30g	17,6	0,38	0,56	2,73
		200g	46,7	0,5		11
		200g	106	6,5	5	8,9
		30/20/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		80g				
			668,4	21,23	21,86	94,98

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

