

MENÜÜ

17.-21.veebruar 2020.a.

		Energia kcal	Valgud g	Rasv g	Süsives g
17.veebr. 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	133,5
18.veebr. 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
19.veebr Kanafilee- rõösakoorekaste (kanafilee,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
20.veebr Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porga sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup (gluteen) vastlakukkel (glut.) vahukoorega (lakt.) leib (glut.),sepik (glut.),sai (gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos)	300g	298,4	13,38	9,94	39,5
	1tk	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
		781	25,71	23,29	115,3
21.veebr Kartulisalat (kartul,porgand,kons.kurk, hapukoor -lakt. ,majonees -lakt.) mahe grillvorst tee ja suhkur piim -laktoos ,keefir -laktoos täisterarukkileib -glut. ,sepik -glut. ,sai -glut.	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