

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

17.-21.veebruar 2020.a.

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

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt