

# MENÜÜ

15.-19.veebruar 2021.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesik	
		kcal	g	g	g	
<b>15.veebr.</b>	<b>Pasta bolognese kastmes</b>	<b>280g</b>	529,4	12,44	14,55	76,34
	(täisteramakaron( <b>gluteen</b> ),sibul,hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller hiinakapsa-õunasalat	<b>30g</b>	18,5	0,48	0,59	2,81
	porgandisalat	<b>30g</b>	19,9	0,33	0,61	3,24
	kakao ( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	89,6	3,74	2,76	12,58
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	108	6,5	5	8,9
	täisterarukkileib( <b>glut</b> ),sai( <b>glut.</b> ),sepik ( <b>glut.</b> )	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>928,5</b>	<b>28,64</b>	<b>25,27</b>	<b>133,48</b>
<b>16.veebr.</b>	<b>Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porga sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -<b>glut.</b> vastlakukkel -<b>glut.</b> vahukoorega -<b>lakt.</b></b>	<b>300g</b>	298,4	13,38	9,94	39,5
	tee ja suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8
	leib - <b>glut.</b> ,sepik - <b>G</b> ,sai - <b>glut.</b>	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim - <b>lakt.</b> ,keefir- <b>lakt.</b>	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
			<b>813,5</b>	<b>25,71</b>	<b>23,29</b>	<b>123,28</b>
<b>17.veebr</b>	<b>Kana- röösaakoorekastmes</b>	<b>150g</b>	188,1	2,24	13,6	2
	(kanakintsuliha,toidukoor( <b>laktoos</b> ) kartulipuder	<b>180/150g</b>	188	4,01	2,75	39,2
	(kartul,piim ( <b>laktoos</b> ) keedetud riis					
	porgandi-v.kapsasalat	<b>30g</b>	19,3	0,38	0,59	3,12
	tomati-kurgisalat	<b>30g</b>	13,5	0,23	0,54	1,91
	puuviljatee ja suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sai( <b>gluteen</b> ),sepik( <b>gluteen</b> )	<b>30/20/20g</b>	112,5	2,68	0,67	22,01
			<b>659,9</b>	<b>16,04</b>	<b>23,15</b>	<b>85,14</b>
<b>18.veebr</b>	<b>Peedisupp hapukoorega</b>	<b>300/5g</b>	218,1	8,4	10,79	16,76
	(peet,kartul,porgand,õli,sealiha, hapukoor ( <b>laktoos</b> ) kakaokissell maasikatoormoosiga	<b>130/20g</b>	202,3	5,68	4,3	35,01
	(piim( <b>laktoos</b> ),kakao,suhkur,tärklis) rukkileib ( <b>gluteen</b> ),sepik ( <b>gluteen</b> )	<b>30/20g</b>	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	puuvili	<b>60g</b>	43,7	0,48	0,24	9,76
			<b>736,4</b>	<b>26,66</b>	<b>21,96</b>	<b>101,16</b>
<b>19.veebr</b>	<b>Seapraad</b>	<b>80g</b>	257,4	10,37	13,4	
	hautatud hapukapsas	<b>80g</b>	64,9	1,5	5	3,3
	ahjukartul	<b>180g</b>	119,7	3,1	0,19	26
	peedisalat	<b>40g</b>	39,1	0,82	1,09	6,46
	tee ja suhkur	<b>200/5g</b>	16,5			5,16
	piim -( <b>laktoos</b> ) ,keefir -( <b>laktoos</b> )	<b>200g</b>	106	6,5	5	8,9
	rukkileib-( <b>glut.</b> ),sai-( <b>glut.</b> ),sepik-( <b>glut.</b> )	<b>30/20/20g</b>	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>766,7</b>	<b>27,44</b>	<b>26,44</b>	<b>79,43</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt