

MENÜÜ

29.november -3.detsember 2021.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

		kcal	g	g	g	
29.nov.	Kodused hakklihapallid (gluteen)	60g	172,8	4,7	7,22	8,04
	hapukoore-tomatikastmes (laktoos,gluteen)	50g	44,7	0,82	2,48	3,36
	keedetud riis ,sõmer tatar,keedet.makaron(glut.)	150g	187,2	4,77	1,64	37,33
	kalafilee hapukoore-tilli kastmes (laktoos)	130g	132,8	10,63	8,22	4
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee suhkru ja sidruniga	200/5/3g	20,9	0,03	0,01	5,1
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuvili	70g	31	0,14	0,25	6,93
			848	25,76	24,44	109,2
			763,3	30,87	22,96	101,8
30.nov.	Värskekapsasupp sealihaga	300g	176,8	6,18	10,77	15,31
	Peedisupp kanalihaga	300g	212,8	9,09	13,93	16,92
	maasikakohupiimakreem (laktoos)	130g	152,1	8,4	3,25	23,8
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	31	0,14	0,25	6,93
			629	26,37	21,03	84,55
		665	29,28	24,19	86,16	
1.dets.	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste (laktoos)	130g	106,8	6,14	6,23	7,52
	keedetud munaga					
	Kodujuustu-heeringakaste (laktoos)	130g	155,5	9,91	10,01	7,52
	keedetud kartul	180g	142,9	3,69	0,22	31
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	164,3	5,3	1,19	32,87
		658,8	25,28	18,72	95,38	
		707,5	29,05	22,5	95,38	
2.dets.	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228,9	8,2	13,46	18,22
	Kuldne lõhesupp	300g	162,4	8,36	2,67	26,84
	kohupiimarull (laktoos,gluteen)	1tk	120,8	2,64	4,12	31,76
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	38,3	0,42	0,21	8,54
			660,3	23,36	24,42	98,15
			593,8	23,52	13,63	106,77
3.dets.	Paneeritud kalapala (gluteen)	100g	220	9	7	24
	hapukoore-majoneesi -kurgikaste (laktoos)	50g	129,9	0,94	9,05	1,94
	kartulipuder(laktoos) ,keed.makaron (gluteen),riis	150g	167,1	3,94	1,53	33,48
	Hakklihakaste juurviljadega (laktoos,gluteen)	130 g	233,2	8,65	19,37	4,61
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/5g	20,3	0	0	5
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	10	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
		928,7	29,18	35,42	112,86	
		812	27,89	38,74	91,53	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

