

MENÜÜ

6.-10.detsember 2021.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsives.	
		kcal	g	g	g	
6.dets.	Tatrapada tomati-ja hakklihaga (hakkliha(50%seal-50%veisel.),tatar,purust.tomat,porgand, sibul,toiduõli)	300g	384,2	11,56	20,18	42,36
	Kalaburger,hapukoorekaste	60/35g	188,7	6,24	10,25	20,78
	keed.täisteramakaron-G,haut.tatar	150g	187,2	4,77	1,64	37,33
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted -G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuvili	70g	38,3	0,42	0,21	8,54
			846,4	27,28	33,23	107,34
			838,1	26,73	24,94	123,09
7.dets.	Tomati-kikerhernesupp kanalihaga (kanakints,kartul,sibul,küüslauk,porgand tom.pasta,kikerhersed)	300g	171,4	9,83	11,25	16,19
	Lillkapsasupp sealihaga	300g	176,8	7,18	10,77	11,31
	kohupiimakreem-L	115g	147,8	8,04	2,53	35,48
	leivatooted -G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim -L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
			799	31,58	31,29	116,08
			804,4	28,93	30,81	111,2
8.dets.	Kalkuniliha magus-hapuskastmes mustade ploomidega(kalkuniliha,sibul,porg. purust.tomat,kuiv.must ploom,rosin,õli,jahu-G	150g	163,6	9,36	6,99	12,22
	Forellipallid tomati-hapukoorekastmes	60/35g	253,5	8,14	4,28	9,48
	keedet.kartul,sõmer riis	150g	167,2	3,79	1,34	33,98
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	kakao-(piim-L,kakaopulber)	200g	89,6	3,74	2,76	20,58
	piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted-G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	puuvili	70g	45,4	0,42	0,36	9,96
			860,4	33,06	24,16	126,3
			950,3	31,84	21,45	123,56
9.dets.	Koorene kalasupp pastaga(kalafilee,kartul, porgand,pasta-G,sibul,porru,pun.paprika, sulatatud juust-L, toidukoor-L)	300g	156,6	8,84	4,68	19,06
	Kana-nuudlisupp (nuudel-G)	300g	196	8,02	8,95	19,53
	kakaovaht kirssidega (kohupiim-L,vahuk.-L kakaopulber,külm.kirsid)	130/20g	275,2	8,16	17,85	20,52
	leivatooted-G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim-G,keefir-G	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	70g	25,1	0,64	2,59	4,97
			729,2	29,74	31,75	84,18
			768,6	28,92	36,02	84,65
10.dets.	Värskekapsa-hakklihahautis (v.kapsas hakkliha,sibul,toiduõli,jahu-G)	150g	172,4	9,81	9,82	10,71
	Kala-hapukoore-tiilikastmes kalafilee,hapuk.-L,till,jahu-G	130g	132,8	10,63	8,22	4
	keedetud kartul,keed.makaron-G	150g	119,7	3,1	0,19	26
	toorsalatid valikus seemnetega	80/10g	37,4	0,7	1,18	5,99
	leivatooted-G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim -L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
			747,9	35,89	26,17	90,37

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

L-laktoos, G-gluteen