

PIKAPÄEVA MENÜÜ

Energia **Valgud** **Rasvad** **Süsivesikud**
 kcal g g g

8.-12.november 2021.a.

8.nov.	Kana-juurviljasupp küpsetatud ahjuõun suhkruga ja kaneeliga rukkileib,sai	250 g	218,9	9,34	13,23	20,38
		1tk	98,2	0,26	0,47	22,87
		30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			433,2	12,83	14,64	65,48
9.nov.	Ühepajatoit sealihaga tee,suhkur rukkileib,sai	250g	253	11,15	13,57	23,27
		200/5g	32,5			8
		30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			401,6	14,38	14,51	53,5
10.nov.	Kartuli-porgandi-muskaatkõrvitsavorm hakklihaga(sealiha50%,veiseliha 50%) hiinakapsasalat banaani magustoit(maitsestatamata jogurt,banaan) rukkileib,sepik tee ja suhkur	250g	238,5	8,36	14,71	18,96
		40g	27	0,62	1,09	3,69
		130g	86,8	4,35	2,4	11,77
		30/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
		200/5g	32,5			8
			499,3	17,31	19,31	63,29
11.nov.	Juustuga üleküpsetatud kanafilee hapukoore-tillikaste keedetud kartul porgandisalat mustsõstramahla jook rukkileib,sai	1tk	112,2	10,93	7,17	0,55
		35g	61,5	0,64	5,45	2,38
		150g	119,7	3,1	0,19	25,96
		40g	33,6	0,5	1,16	5,28
		200g	69			17,55
		30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
	512,9	18,83	15	74,03		
12.nov.	Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu) maasikatoormoosiga rukkileib,sai	250g	203,1	9,09	11,97	6,94
		120/20g	297,3	7,89	15,02	23,06
		30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
			616,5	20,21	27,93	52,23

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt