

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

# MENÜÜ

15.-19.aprill 2024.a.

Energia Valgud Rasvac Süsives.

		Energia	Valgud	Rasvac	Süsives.	
15.apr.	Koorene lõhekaste porruga - lõhefilee,porru, õli, toidukoor 20% (laktoos)	130g	159.2	6.68	10.4	2.19
	keedetud makaron (glut.)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	keedetud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	Hapukoore-singikaste (laktoos)	130g	172.2	7.56	13.02	6.07
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	piparmünditee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			<b>676.7</b>	<b>24.28</b>	<b>24.06</b>	<b>79.33</b>
			<b>689.7</b>	<b>25.16</b>	<b>26.68</b>	<b>83.21</b>
16.apr.	Ahjukartul talusingiga (kartul,õli,talusink)	300g	342.9	10.07	10.44	48
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	Paneeritud kala ,hapukoorekaste (laktoos)	1tk/35g	271.5	12.64	15.45	19.38
	keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
	hautatud tatar	75g	80	3.12	1.05	6.63
	puuvili	70g	44.3	0.2	0.36	9.9
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			<b>811.1</b>	<b>25.57</b>	<b>23.64</b>	<b>114.34</b>
			<b>817.7</b>	<b>29.34</b>	<b>28.76</b>	<b>103.52</b>
17.apr.	Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen) )	300g	211.4	9.27	11.98	15.97
	Juurviljasupp kanalihaga	300g	192.4	9.71	6.17	37.2
	kohupiimakreem (lakt.) maasikatoormoosiga	100/20g	178	4.2	3.18	32.9
	leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	32.73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6.6	5	8.9
	toores porgand tükina	70g	25.1	0.64	2.59	4.97
			<b>688.8</b>	<b>26.31</b>	<b>24.38</b>	<b>95.47</b>
			<b>669.8</b>	<b>26.75</b>	<b>18.57</b>	<b>116.7</b>
18.apr.	Hakklihakaste juurviljadega(hakkliha sea-ja veiselih: sibul,õli,jahu (gluteen),hapukoor (laktoos) )	130g	233.2	8.65	19.37	4.61
	kartulipuder-kartul,piim (laktoos)	75g	68	1.18	0.33	14.4
	keedetud makaron-(gluteen)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	Kalafilee-hapukoore-tillikaste (laktoos)	130g	132.8	10.63	8.22	4
	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	166.3	5.6	1.63	32.73
			<b>805.9</b>	<b>27.88</b>	<b>33.23</b>	<b>96.43</b>
			<b>705.5</b>	<b>29.86</b>	<b>22.08</b>	<b>95.82</b>
19.apr.	Borš sealiha ja hapukoorega (peet,v.kapsas, kartul,porgand,sibul,õli,sealiha,hapuk.-laktoos )	300/3g	201.6	8.31	13.77	19.5
	Koorene kalasupp (laktoos)	300	156.6	8.84	5.68	19.06
	õunakook (gluteen)	1tk	147.8	8.04	2.53	35.48
	piim (laktoos) , keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	puuvili	70g	24.2	0.22	0.19	6.31
			<b>642.7</b>	<b>28.22</b>	<b>23.25</b>	<b>99.8</b>
			<b>597.7</b>	<b>28.75</b>	<b>15.16</b>	<b>99.36</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt