

MENÜÜ

5.-9.veebruar 2024.a.

				Energia Valgud Rasva Süsiv.			
				kcal	g	g	g
5.veebr.	Kanapada tomatiga (kanakintsluha, riis, õli, porgand, sibul, purust.tomat.) toorsalatid valikus ,seemnesegu Kalapihv -G,hapukoorekaste (hapukoor-L, jahu-G) keedetud riis , keedetud makaron-G piparmünditee ja suhkur keefir(2,5%)-L,piim(2,5%) -L leivatooted-G		300g	490.1	19.76	11.66	72.16
			80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
			60/25g	142	6.4	7.43	10.06
			150g	187.2	4.77	1.64	37.33
			200/5g	32.5			8
			200g	106	6.5	5	8.9
			50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			914	35.06	24.5	128.6	
			753.1	26.47	21.91	103.83	
6.veebr.	Juurvilja-makaronisupp sealihaga(sealiha,kartul,sibul, porg.,tomat,kapsas,roh.hernes,nuudlid- G) Borš sealihaga ja hapukoorega (peet,v.kapsas,kartul,porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor-L) banaani-jogurtimagustoit(maitsestamata jogurt-L ja värsk banaan) mangopüreega leivatooted - G piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L		300g	220.9	8.99	13.09	37.2
			300/3g	201.6	8.31	13.77	15.66
			150g	119.1	3.46	3	21.3
			50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			200g	106	6.5	5	8.9
			609.1	24.1	22.85	97.01	
			589.8	23.42	23.53	75.47	
7.veebr.	Pasta hakkliha ja juurviljadega (pasta-G,porg.,sibul,õli,hakkliha) Koorene lõhepasta porruga (kalafilee , pasta-G,porru,toiduõli,toidukoor 20%-L) toorsalatid valikus,seemnesegu tee ja suhkur piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L leivatooted - G		270g	453.2	13.46	13.23	48.4
			270g	399.8	20.97	12.72	49.93
			80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
			200/5g	32.5			8
			200g	106	6.5	5	8.9
			50g	166.3	5.6	1.63	30.73
			880.3	29.21	25.94	105.96	
			826.9	36.72	25.43	107.49	
8.veebr.	Kuldne kalasupp tilliga (kala ,kartul,sibul,porgandi,riis , till) Värskekapsasupp sealihaga (v.kapsas,kartul,porgand,sibul,toiduõli,sealiha) puuviljasalat(värsked puuviljad) vahukoorega-L piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L leivatooted - G		300/3g	162.4	8.36	4.67	26.84
			300g	176.8	6.18	10.77	15.31
			120/20g	124.3	0.83	8.76	22.79
			200g	106	6.5	5	8.9
			50g	166.3	5.6	1.63	30.73
			559	21.29	20.06	89.26	
			573.4	19.11	26.16	77.73	
9.veebr.	Ühepajatoit sealihaga (sealiha,kartul,porgand,kaalikas, v.kapsas) toorsalatid valikus,seemnesegu Valge kala hapukoorekastmes (kalafilee,hapukoor-L,till,jahu-G) keedetud kartul , keedetud riis leivatooted - G sidrunivesi piim (2,5%)-L,keefir (2,5%)-L puuvili		300g	427.4	13.23	17.69	31.48
			80/10g	122.6	3.65	6.08	9.93
			130g	132.8	10.63	8.22	4
			150g	171.2	13.24	1.46	34.36
			50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			200g	0.6	0.03	0.01	0.1
			200g	106	6.5	5	8.9
			70g	38.3	0.42	0.21	8.54
			858	28.98	30.75	88.56	
			734.6	39.62	22.74	95.44	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
G-gluteen , L-laktoos