

MENÜÜ

8.-12.aprill 2024

EnergiaValgucRasvadSüsives.

kcal g g g

8-Apr	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg.õli,nisujahu- gluteen ,toidukoor- laktoos ,juust- lakt. ,maitseain.	150g	244.5	12.7	18.25	3.33
	Paneeritud kala- gluteen ,hapukoorekaste- laktoos,gluteen	60 g	251	12.4	13.63	18.6
	keedetud täisteramakaron (gluteen)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	sõmer riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	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
			762	29.5	31.91	80.47
			768.5	29.2	27.29	95.74
9-Apr	Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons.kurk,õli,kruup- glut. ,sealiha)	300g	257.5	9.96	11.38	28.95
	Kalaspupp (kala,kartul,sibul,porgand,riis,till)	300g	162.4	8.36	4.67	26.84
	rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast	120/80g	159	3.45	2.28	30.25
	piimaga - laktoos					
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
			718.1	25.1	20.42	105.71
			623	23.5	13.71	103.6
10-Apr	Pan. kalafilee (pan. kala (gluteen),hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	1tk	210	12	10	17
	keedetud kartul	50g	47.3	1.47	5.15	2.57
	hauatatud riis	75g	78	1.2	0.11	17.8
	hauatatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	Värskekapsa-hakklihahautis(kapsas,hakkl.,sib.,õli,jahu- glut.)	150g	172.4	9.81	9.82	10.71
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	mustsõstramahajook	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	30.73
	puuvili	70g	32.5	0.49	0.42	6.58
			853.2	32	29.2	119.17
			768.3	28.3	23.87	110.31
11-Apr	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid (gluteen)	300g	186.7	6.43	7.53	26.81
	Kana-nuudlisupp(kartul,porgand,sibul,õli,kanakints,nuudel- gl	300g	196	8.02	8.95	19.53
	kamavaht (kama (gluteen),kohupiim (laktoos),vahukoore(lakt.)	130/20g	260	6.84	12.34	27.2
	maasika toormoosiga					
	leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	toores juurvili tükina	70g	25.1	0.64	2.59	4.97
			744.1	26	29.09	98.61
			753.4	27.6	30.51	91.33
12-Apr	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgand,sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoore (laktoos),jahu (gluteen)	80g	162.3	5.29	7.93	7.3
	keedetud makaron-(gluteen)	50g	57.5	0.64	5.45	2.38
	keedetud kartul	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	hakklihakaste juurviljadega	75g	78	1.2	0.11	17.8
	toorsalatid valikus,seemnesegu	130g	251.9	12.5	25.82	6.87
	tee ja suhkur	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200/5g	32.5			8
	leivatooted (gluteen)	200g	106	6.5	5	8.9
	puuvili	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
		70g	62.8	0.7	0.34	14
			800.1	24.2	27.38	100.82
			832.2	30.8	39.82	98.01

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

.

<

