

PIKAPÄEVA MENÜÜ

8.-12.aprill 2024.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kcal	g	g	g	
8-Apr	Guljašš sealihast	125g	269.3	12.35	20	6.26
	kartulipuder	150g	119.3	1.54	0.76	24.19
	porgandisalat	40g	33.6	0.5	1.16	5.28
	mustsõstramahla jook	200g	16.5			5.16
	täisterarukkileib, sepik	30/20g	163.1	5.15	1.76	29.61
			601.8	19.54	23.68	70.5
9-Apr	Hakklihakaste(seal.50%.veisel.50%)	125g	229.6	8.56	20.33	4.44
	juurviljadega ,keedetud makaron	150g	216.6	5.46	5.25	36.14
	toorsalat	40g	31.3	0.32	1.09	5.02
	kakao	200g	89.6	3.74	2.76	12.58
	täisterarukkileib, sepik	30/20g	163.1	5.15	1.76	29.61
			730.2	23.23	31.19	87.79
10-Apr	Peedisupp kanalihaga	250g	327.4	17.82	9.01	35.29
	pannkoogid toormoosiga	60/20g	188.4	3.63	5.01	25.95
	täisterarukkileib, sepik	30/20g	166.3	5.6	1.63	30.73
			682.1	27.05	15.65	91.97
11-Apr	Kanakaste	125g	146.6	13.54	9.05	2.39
	keedetud riis	150g	226.4	3.56	4.54	42
	peedi-mar.kurgisalat	40g	36.6	0.73	1.09	5.9
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	rukkileib, sepik	30/20g	166.3	5.6	1.63	30.73
		608.4	23.43	16.31	89.02	
12-Apr	Värskekapsasupp sealihaga	250g	176.3	7.84	9.76	13.76
	kohupiimakreem puuviljadega	100/30g	143.5	8.25	2.71	21.81
	täisterarukkileib, sepik	30/20g	163.1	5.15	1.76	29.61
			482.9	21.24	14.23	65.18

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt