

MENÜÜ

		Energia ValgudRasvad Süsiv.			
		kcal	g	g	g
10.-14.veebruar 2025.a.					
10.veebr. Pasta carbonara	300g	466.7	14.5	17.75	51.53
(makaron-G,sink,sulat,juust-L					
toidukoor-L ,kuiv.ürdid)					
Kalapulgad-G,hapukoorekaste (hapukoor-L,jahu-G)	75/35g	271.5	12.64	15.45	19.38
keedetud makaron-G	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
hautatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
piim-L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9
leivatooted-G	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
puuvili	70g	29	0.24	0.24	6.36
		919.6	30.04	30.83	114.33
		818	30.48	29.35	102.88
11.veebr. Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand,	300g	325.4	11.38	9.94	39.3
sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)					
Kodune rassolnik (kartul,porgand,sibul,kons.kurk,	300g	284.5	9.96	11.38	28.95
õli,kruup-G,sealiha)					
pannkoogid-G,L maasikatoormoosiga	60/20g	172.7	3.59	4.92	27.01
leivatooted-G	50g	136.1	5.15	1.76	29.61
piim -L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9
		740.2	26.62	21.62	104.82
		699.3	25.2	23.06	94.47
12.veebr. Kurzeme strogonov sealihost(sealiha,	150g	269.7	9.54	19.71	9.67
sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L					
Kalakaste (kalafilee,hapukoor-L,jahu-G,maitseained)	130g	132.8	10.63	8.22	4
hautatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
tee ja suhkur	200/5g	32.5	0	0	8
piim-L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9
leivatooted-G	50g	166.3	5.6	1.11	30.73
puuvili	70g	31	0.14	0.25	6.93
		907.6	29.01	34.88	112.73
		665.2	28.42	21.47	88.99
13.veebr. Kanasupp nuudlitega (kanakints,	300g	196	8.02	8.95	19.53
kartul, porgand,sibul, nuudel-G))					
Värskekapsasupp sealihaga (sealiha,kartul,porgand,	300g	176.8	6.18	10.77	15.31
v.kapsas,mugulsibul)					
kohupiimakreem -L kirsikisselliga	100/100g	192.5	8.19	2.58	34.23
leivatooted -G	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
piim-L,keefir-L	200g	106	6.5	5	8.9
		660.8	28.31	18.16	93.39
		641.6	26.47	19.98	89.17
14.veebr. Paneeritud kala-G	60g	190.1	10	10	14
hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till)	50g	61.5	0.64	5.45	2.38
Hakklihakaste (hakkliha,mugulsibul,jahu-G,hapukoor-	130g	227.1	8.47	21.29	3.99
keedetud makaron-G	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
naturaalne õunamahl	200g	46.7	0.5		11
piim-L,keefir-L	200g	106	6.5	5	8.9
leivatooted	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
puuvili	70g	60.6	0.56	0.48	13.28
		843.9	29.3	29.59	109.8
		819.4	27.13	35.43	97.41

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

