

MENÜÜ

16.-20.detsember 2024.a.

Energia ValgudRasvad Süsiv.
kcal g g g

16.dets.	Pasta carbonara (makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)	300g	466.7	14.5	17.75	51.53
	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
17.dets.	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)	300g	325.4	11.38	9.94	39.3
	Kodune rassolnik (kartul,porgand,sibul,kons.kurk, õli,kruup-G,sealiha)	300g	284.5	9.96	11.38	28.95
	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
18.dets.	Kurzeme strogonov sealihas(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L	150g	269.7	9.54	19.71	9.67
	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
19.dets.	Grillvorstid,hautatud hapukapsas ahjukartul	100/70g	340.9	14.94	23.15	6.97
	leivatooted-G	180g	168	5.03	3.16	41.94
	tee ja suhkur	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
	piim-L,keefir-L	200/5g	32.5			5
	mandariin	200g	106	6.5	5	8.9
		1tk	43.7	0.48	0.24	9.76
			857.4	32.55	33.18	103.3

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

