KOOLITOITLUSTUSE OÜ

MENÜÜ

16.-20.september 2024.a.

			Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsiv. g
16.sept.	**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.sept.	**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.sept.	**Kurzeme strogonov sealihast(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.sept.	**Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G))**	**300g**	196	8.02	8.95	19.53
	Värskekapsasupp sealihaga (sealiha,kartul,porgand, v.kapsas,mugulsibul)	**300g**	176.8	6.18	10.77	15.31
	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**
20.sept.	**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