

PIKAPÄEVA MENÜÜ

17.-21 märts 2025.a.

Energia Valgud Rasvad Süsivesikud

kcal g g g

17.märts	Lihapada tomati ja roheline sibulaga	250g	450,8	14,16	9,68	25,88
	hiinakapsasalat	40g	26,4	0,58	1,08	3,59
	leivatooted	50g	116,1	3,23	0,94	22,23
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
			609,8	17,97	11,7	56,86
18.märts	Lihapallikaste	125g	272,8	14,54	24,31	1,05
	kartulipüree	150g	119,3	1,54	0,76	24,19
	peedi-marin.kurgisalat	40g	39,6	0,84	1,11	6,52
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	leivatooted	50g	113,9	3,57	1,18	20,49
			578,1	20,49	27,36	60,25
19.märts	Rassolniksupp sealihaga	250g	201,2	8,22	12,75	18,55
	puuviljasalat vahukoorega	140/20g	134	0,84	6,83	17
	leivatooted	50g	116,9	3,66	1,03	22,31
			452,1	12,72	20,61	57,86
20.märts	Värskekapsa-hakklihahautis	150g	196	8,07	13,77	10,86
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
	porgandisalat mahlaga	40g	32,9	0,48	1,15	5,14
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	leivatooted	50g	116,9	3,66	1,03	22,31
			482	15,31	16,14	69,47
21.märts	Borš hapukoorega	250/3g	194,6	7,17	13,95	13,1
	kohupiim kirsikisselliga	100/100g	193,1	8,27	2,56	34,35
	leivatooted	50g	116,1	3,23	0,94	22,23
			503,8	18,67	17,45	69,68

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

