

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.

18.-22.november 2024.a.

18.nov.	Koorene lõhekaste porruga - lõhefilee,porru, õli, toidukoor 20% (laktoos)	130g	159.2	6.68	10.4	2.19
	keedetud makaron (glut.)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	keedetud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	Hapukoore-singikaste (laktoos)	130g	172.2	7.56	13.02	6.07
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	piparmünditee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			676.7	24.28	24.06	79.33
			689.7	25.16	26.68	83.21
19.nov.	Ahjukaartul talusingiga (kartul,õli,talusink)	300g	342.9	10.07	10.44	48
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	Paneeritud kala ,hapukoorekaste (laktoos)	1tk/35g	271.5	12.64	15.45	19.38
	keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
	hautatud tatar	75g	80	3.12	1.05	6.63
	puuvili	70g	44.3	0.2	0.36	9.9
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			811.1	25.57	23.64	114.34
			817.7	29.34	28.76	103.52
20.nov.	Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen))	300g	211.4	9.27	11.98	15.97
	Juurviljasupp kanalihaga	300g	192.4	9.71	6.17	37.2
	piimakissell - (laktoos) maasika toormoosiga	130/20g	178	4.2	3.18	32.9
	leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	32.73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6.6	5	8.9
	toores porgand tükina	70g	25.1	0.64	2.59	4.97
			688.8	26.31	24.38	95.47
			669.8	26.75	18.57	116.7
21.nov.	Hakklihakaste juurviljadega(hakkliha sea-ja veiselih: sibul,õli,jahu (gluteen),hapukoor (laktoos))	130g	233.2	8.65	19.37	4.61
	kartulipuder-kartul,piim (laktoos)	75g	68	1.18	0.33	14.4
	keedetud makaron-(gluteen)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	Kalafilee-hapukoore-tillikaste (laktoos)	130g	132.8	10.63	8.22	4
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	mustsõstramahlajook	200g	16.5			5.16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	32.73
			805.9	27.88	33.23	96.43
			705.5	29.86	22.08	95.82
22.nov.	Borš sealiha ja hapukoorega (peet,v.kapsas, kartul,porgand,sibul,õli,sealiha,hapuk.-laktoos)	300/3g	201.6	8.31	13.77	19.5
	Koorene kalasupp (laktoos)	300	156.6	8.84	5.68	19.06
	õunakook (gluteen)	1tk	147.8	8.04	2.53	35.48
	piim (laktoos) , keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	puuvili	70g	24.2	0.22	0.19	6.31
			642.7	28.22	23.25	99.8
			597.7	28.75	15.16	99.36

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt