

MENÜÜ

23.-27.september 2024.a.

		EnergiaValgucRasvadSüsives.			
		kcal	g	g	g
23.sept. Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg.õli,nisujahu- gluteen ,toidukoor- laktoos ,juust- lakt. ,maitseain.	150g	244.5	12.7	18.25	3.33
Paneeritud kala- gluteen ,hapukoorekaste- laktoos,gluteen	60 g	251	12.4	13.63	18.6
keedetud täisteramakaron (gluteen)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
sõmer riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
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
		762	29.5	31.91	80.47
		768.5	29.2	27.29	95.74
24.sept. Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons.kurk,õli,kruup- glut. ,sealiha)	300g	257.5	9.96	11.38	28.95
Kalaspupp (kala,kartul,sibul,porgand,riis,till)	300g	162.4	8.36	4.67	26.84
rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast	120/80g	159	3.45	2.28	30.25
piimaga - laktoos					
leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
		718.1	25.1	20.42	105.7
		623	23.5	13.71	103.6
25.sept. Pan. kalafilee (pan. kala (gluteen),hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	1tk	210	12	10	17
keedetud kartul	50g	47.3	1.47	5.15	2.57
hauatatud riis	75g	78	1.2	0.11	17.8
hauatatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
Värskekapsa-hakklihahautis(kapsas,hakkl.,sib.,õli,jahu- glut.)	150g	172.4	9.81	9.82	10.71
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	2.84	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	30.73
puuvili	70g	32.5	0.49	0.42	6.58
		853.2	32	29.2	119.2
		768.3	28.3	23.87	110.3
26.sept. Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid (gluteen)	300g	186.7	6.43	7.53	26.81
Kana-nuudlisupp(kartul,porgand,sibul,õli,kanakints,nuudel- gl	300g	196	8.02	8.95	19.53
kamavaht (kama (gluteen),kohupiim (laktoos),vahukoore(lakt.)	130/20g	260	6.84	12.34	27.2
maasika toormoosiga					
leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
toores juurvili tükina	70g	25.1	0.64	2.59	4.97
		744.1	26	29.09	98.61
		753.4	27.6	30.51	91.33
27.sept. Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgand,sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoore (laktoos),jahu (gluteen))	80g	162.3	5.29	7.93	7.3
keedetud makaron-(gluteen)	50g	57.5	0.64	5.45	2.38
keedetud kartul	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
hakklihakaste juurviljadega	130g	251.9	12.5	25.82	6.87
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
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
puuvili	70g	62.8	0.7	0.34	14
		800.1	24.2	27.38	100.8
		832.2	30.8	39.82	98.01

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

