

MENÜÜ

25.-29.november 2024.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

kcal g g g

25.nov.	Kodused hakklihapallid (gluteen)	60g	172.8	4.7	7.22	8.04
	hapukoore-tomatikastmes (laktoos,gluteen)	50g	44.7	0.82	2.48	3.36
	keedet.makaron (glut.)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	keedetud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	kalafilee hapukoore-tilli kastmes (laktoos)	130g	132.8	10.63	8.22	4
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	tee suhkru ja sidruniga	200/5/3g	20.9	0.03	0.01	5.1
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	puuvili	70g	31	0.14	0.25	6.93
			754.4	23.29	23.62	92.57
26.nov.	Värskekapsasupp sealihaga	300g	176.8	6.18	10.77	15.31
	Peedisupp kanalihaga	300g	212.8	9.09	13.93	16.92
	maasika-jogurtimagustoit	130g	152.1	8.4	3.25	23.8
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	puuvili	70g	31	0.14	0.25	6.93
			629	26.37	21.03	84.55
			665	29.28	24.19	86.16
27.nov.	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste (laktoos)	130g	106.8	6.14	6.23	7.52
	Kodujuustu-heeringakaste (laktoos)	130g	155.5	9.91	10.01	7.52
	keedetud kartul	180g	142.9	3.69	0.22	31
	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	164.3	5.3	1.19	32.87
			658.8	25.28	18.72	95.38
			707.5	29.05	22.5	95.38
28.nov.	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228.9	8.2	13.46	18.22
	Kuldne lõhesupp	300g	162.4	8.36	2.67	26.84
	mannavaht piimaga (laktoos,gluteen)	120/80	120.8	2.64	4.12	31.76
	leivatooted (gluteen)	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	5	8.9
	puuvili	70g	38.3	0.42	0.21	8.54
			660.3	23.36	24.42	98.15
			593.8	23.52	13.63	106.77
29.nov.	Paneeritud kalapala (gluteen)	1tk	220	9	7	24
	hapukoore-majoneesi -kurgikaste (laktoos)	50g	129.9	0.94	9.05	1.94
	kartulipuder (laktoos)	75g	68	1.18	0.33	14.4
	keedetud makaron (gluteen)	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	Hakklihakaste juurviljadega (laktoos,gluteen)	130 g	233.2	8.65	19.37	4.61
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	tee ja suhkur	200/5g	20.3	0	0	5
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6.5	10	8.9
	leivatooted (gluteen)	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			829.6	26.42	34.22	93.78
			712.9	25.13	37.54	72.45

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt.

