

MENÜÜ

3.-7.märts 2025.a.

03.märts	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
04.märts	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)	300g	325,4	11,38	9,94	39,3
	Juurviljasupp kanalihaga	300g	192,4	9,71	6,17	37,2
	vastlakukkel-nisujahu (glut.) ,vahukoor-(laktoos)	1tk	226,2	3,58	8,78	27,12
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	32,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6,6	5	8,9
			825,9	27,16	25,35	108,05
			692,9	25,49	21,58	105,95
05.märts	Ahjukartul 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
06.märts	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
07.märts	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