

MENÜÜ

3.-7.veebruar 2025.a.

3.-7.veebruar 2025.a.		Energia: Valgud Rasva Süsiv.				
		kcal	g	g	g	
3.veebr.	Kanapada tomatiga (kanakintsuliha, riis,õli,porgand,sibul,purust.tomat,)	300g	490.1	19.76	11.7	72.16
	toorsalatid valikus ,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	Kalapihv -G,hapukoorekaste (hapukoor-L, jahu- G)	60/25g	142	6.4	7.43	10.06
	keedetud makaron-G	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	keedetud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	piparmünditee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	keefir(2,5%)-L,piim(2,5%) -L	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted-G	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
			914	35.06	24.5	128.6
			659.5	24.00	21.09	87.20
4.veebr.	Juurvilja-makaronisupp sealihaga(sealiha,kartul,sibul, porg.,tomat,kapsas,roh.hernes,nuudlid- G)	300g	220.9	8.99	13.1	37.2
	Borš sealiha ja hapukoorega	300/3g	201.6	8.31	13.8	15.66
	(peet,v.kapsas,kartul,porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor-L)					
	banaani-jogurtimagustoit(maitsestatamata jogurt-L ja värske banaan) mangopüreega	150g	119.1	3.46	3	21.3
	leivatooted - G	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6.5	5	8.9
			609.1	24.1	22.9	97.01
			589.8	23.42	23.5	75.47
5.veebr.	Pasta hakkliha ja juurviljadega (pasta-G,porg.,sibul,õli,hakkliha)	270g	453.2	13.46	13.2	48.4
	Koorene lõhepasta porruga (kalafilee , pasta-G,porru,toiduõli,toidukoor 20%-L)	270g	399.8	20.97	12.7	49.93
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted - G	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
			880.3	29.21	25.9	105.96
			826.9	36.72	25.4	107.49
6.veebr.	Kuldne kalasupp tilliga (kala ,kartul,sibul,porgand,riis , till)	300/3g	162.4	8.36	4.67	26.84
	Värskekapsasupp sealihaga (v.kapsas,kartul,porgand,sibul,toiduõli,sealiha)	300g	176.8	6.18	10.8	15.31
	puuviljasalat(värsked puuviljad) vahukoorega-L	120/20g	124.3	0.83	8.76	22.79
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6.5	5	8.9
	leivatooted - G	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
			559	21.29	20.1	89.26
			573.4	19.11	26.2	77.73
7.veebr.	Ühepajatoit sealihaga (sealiha,kartul,porgand, v.kapsas ,kaalikas)	300g	427.4	13.23	17.7	31.48
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.6	3.65	6.08	9.93
	Valge kala hapukoorekastmes (kalafilee,hapukoor-L,till,jahu-G)	130g	132.8	10.63	8.22	4
	keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8
	keedetud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	leivatooted - G	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	sidrunivesi	200g	0.6	0.03	0.01	0.1
	piim (2,5%)-L,keefir (2,5%)-L	200g	106	6.5	5	8.9
	puuvili	70g	38.3	0.42	0.21	8.54
			858	28.98	30.8	88.56
			637.7	28.28	22.1	81.58

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
G-gluteen , L-laktoos