

MENÜÜ

4.-8.november 2024.a.

MENUU			Energia		Valgud	Rasvad	Süsiv.
4.-8.november 2024.a.			kcal	g	g	g	
4.nov.	Pasta carbonara (makaron-G,sink,sulat,juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)	300g	466.7	14.5	17.75	51.53	
	Kalapulgad-G,hapukoorekaste (hapukoor-L,jahu-G)	75/35g	271.5	12.64	15.45	19.38	
	keedetud makaron-G	75g	93.6	2.3	0.82	20.7	
	hautatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5	
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93	
	tee ja suhkur	200/5g	32.5			8	
	piim-L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9	
	leivatooted-G	50g	163.1	5.15	1.76	29.61	
	puuvili	70g	29	0.24	0.24	6.36	
			919.6	30.04	30.83	114.33	
			818	30.48	29.35	102.88	
5.nov.	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)	300g	325.4	11.38	9.94	39.3	
	Kodune rassolnik (kartul,porgand,sibul,kons.kurk, õli,kruup-G,sealiha)	300g	284.5	9.96	11.38	28.95	
	pannkoogid-G,L maasikatoormoosiga	60/20g	172.7	3.59	4.92	27.01	
	leivatooted-G	50g	136.1	5.15	1.76	29.61	
	piim -L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9	
			740.2	26.62	21.62	104.82	
			699.3	25.2	23.06	94.47	
6.nov.	Kurzeme strogonov sealihost(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L	150g	269.7	9.54	19.71	9.67	
	Kalakaste (kalafilee,hapukoor-L,jahu-G,maitseained)	130g	132.8	10.63	8.22	4	
	hautatud riis	75g	74.3	1.9	0.81	20.5	
	keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8	
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93	
	tee ja suhkur	200/5g	32.5	0	0	8	
	piim-L,keefir -L	200g	106	6.5	5	8.9	
	leivatooted-G	50g	166.3	5.6	1.11	30.73	
	puuvili	70g	31	0.14	0.25	6.93	
			907.6	29.01	34.88	112.73	
			665.2	28.42	21.47	88.99	
7.nov.	Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G))	300g	196	8.02	8.95	19.53	
	Värskekapsasupp sealihaga (sealiha,kartul,porgand, v.kapsas,mugulsibul)	300g	176.8	6.18	10.77	15.31	
	kohupiimakreem -L kirsikisselliga	100/100g	192.5	8.19	2.58	34.23	
	leivatooted -G	50g	166.3	5.6	1.63	30.73	
	piim-L,keefir-L	200g	106	6.5	5	8.9	
			660.8	28.31	18.16	93.39	
			641.6	26.47	19.98	89.17	
8.nov.	Paneeritud kala-G	60g	190.1	10	10	14	
	hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till)	50g	61.5	0.64	5.45	2.38	
	Hakklihakaste (hakkliha,mugulsibul,jahu-G,hapukoor-	130g	227.1	8.47	21.29	3.99	
	keedetud makaron-G	75g	93.6	2.3	0.82	20.7	
	keedetud kartul	75g	78	1.2	0.11	17.8	
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93	
	naturaalne õunamahl	200g	46.7	0.5		11	
	piim-L,keefir-L	200g	106	6.5	5	8.9	
	leivatooted	50g	163.1	5.15	1.76	29.61	
	puuvili	70g	60.6	0.56	0.48	13.28	
			843.9	29.3	29.59	109.8	
			819.4	27.13	35.43	97.41	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

