KOOLITOITLUSTUSE OÜ

MENÜÜ

6.-10.jaanuar 2025.a.

			Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesi
			kcal	g	g	g
6.jaan.	**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**
7.jaan.	**Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup-glut.,sealiha)**	**300g**	257.5	9.96	11.38	28.95
	Kalasupp (kala,kartul,sibul,porgand,riis,till)	**300g**	162.4	8.36	4.67	26.84
	rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat.õunamahlast piimaga -laktoos	**120/80g**	159	3.45	2.28	30.25
	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**
8.jaan.	**Pan. kalafilee (pan. kala (gluteen),**	**1tk**	210	12	10	17
	hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	**50g**	47.3	1.47	5.15	2.57
	keedetud kartul	**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**
9.jaan.	**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),vahukoor(lakt.) maasika toormoosiga	**130/20g**	260	6.84	12.34	27.2
	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**
10.jaan.	**Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgand, sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoor (laktoos),jahu (gluteen)**	**80g**	162.3	5.29	7.93	7.3
		50g	57.5	0.64	5.45	2.38
	keedetud makaron-(gluteen)	**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

.

<