

MENÜÜ

1.-5.detsember 2025.a.

Energia Valgud Rasvadiüsesil

		kcal	g	g	g	
1.dets.	Pasta bolognese kastmes (täisteramakaron (gluteen), sibul, hakkliha, pur.tomat,tomatipasta,porgand,juurseller)	280g	531,3	12,7	15,33	78,37
	Kala hapukoore -tillikastmes (kalafilee, hapukoore- laktoos , till, jahu- gluteen)	130g	182,8	1,63	7,26	5,21
	keedetud makaron (glut.)	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	keedetud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	vesi sidruniga	200g				
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted- gluteen , puuvili	50/70g	196,9	5,43	2,04	37,03
			956,5	28,28	28,45	134,23
			878,2	24,65	24,48	107,87
2.dets.	Seljanka hapukoorega(sealiha,sink (kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta,hapukoore (lakt.))	300/3g	216,8	10,59	11,61	18,87
	Hakkliha-juurviljasupp(hakkl.sibul,porg,hern,õli,kart õunasupp vahukoorega lakt. (õun,suhkur,tärklis, leivatooted- gluteen)	300g 150/15g 50g	249,3 193,1 163,1	9,85 0,53 5,15	15,56 4,49 1,76	18,4 37,09 29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	toores porgand tükina	70g	25,1	0,64	0,26	4,97
			704,1	23,41	23,12	99,44
			736,6	22,67	27,07	98,97
3.dets.	Kanaliha röösaokorekastmes (toidukoore- laktoos)	150g	188,1	11,15	13,6	2
	Paneeritud kala (glut.),hapukoorekaste(lakt.glut.)	1tk	269	12,4	13,71	18,56
	kartulipuder (kartul,piim- laktoos)	75g	68	1,18	0,33	14,4
	keedetud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	puuviljatee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	4,3	1,19	31,87
			683,2	26,78	26,2	75,1
			764,1	28,03	26,31	91,66
4.dets.	Peedisupp hapukoorega (peet,kartul,porgand,õli,sealiha,hapukoore- lakt.)	300/3g	218,1	8,4	10,79	16,76
	Kuldne kalasupp	300g	140,1	7,97	2,65	26,21
	kakaokissell maasikatoormoosiga (piim (laktoos),kacao,suhkur,tärklis)	130/20g	178	4,2	3,18	32,9
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	32,5	0,49	0,42	6,58
			700,9	25,19	21,02	95,87
			622,9	24,76	12,88	105,32
5.dets.	Kodused kalapihvid (gluteen)	60g	217,8	7,32	17,58	6,12
	hapukoore (lakt.)-majoneesi (lakt.) ürdikaste	35g	112,6	0,37	11,3	11,35
	keedetud.kartul	75g	78	1,2	0,11	17,8
	keedetud makaron- gluteen	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	Värskekapsa -hakklihahautis (jahu-glut.)	150	138,1	9,52	6,66	9,63
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	piim,keefir(laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	mustsõstramahlajook	200g	122,5	0	0	14,06
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
			896,4	20,28	37,06	105,05
			704,1	22,11	14,84	97,21

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

