

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

# MENÜÜ

Energia Valgud Rasvac Süsives.

12.-16.jaanuar 2026.a.

12.jaan.	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
			<b>676,7</b>	<b>24,28</b>	<b>24,06</b>	<b>79,33</b>
			<b>689,7</b>	<b>25,16</b>	<b>26,68</b>	<b>83,21</b>
13.jaan.	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
			<b>811,1</b>	<b>25,57</b>	<b>23,64</b>	<b>114,34</b>
			<b>817,7</b>	<b>29,34</b>	<b>28,76</b>	<b>103,52</b>
14.jaan.	Hapukapsasupp sealihaga(hapukapsas,sealiha, sibul,kruup (gluteen) )	300g	211,4	9,27	11,98	15,97
	Juurviljasupp kanalihaga	300g	192,4	9,71	6,17	37,2
	piimakissell - (laktoos) maasika toormoosiga	130/20g	178	4,2	3,18	32,9
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	32,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	108	6,6	5	8,9
	toores porgand tükina	70g	25,1	0,64	2,59	4,97
			<b>688,8</b>	<b>26,31</b>	<b>24,38</b>	<b>95,47</b>
			<b>669,8</b>	<b>26,75</b>	<b>18,57</b>	<b>116,7</b>
15.jaan.	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
			<b>805,9</b>	<b>27,88</b>	<b>33,23</b>	<b>96,43</b>
			<b>705,5</b>	<b>29,86</b>	<b>22,08</b>	<b>95,82</b>
16.jaan.	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
			<b>642,7</b>	<b>28,22</b>	<b>23,25</b>	<b>99,8</b>
			<b>597,7</b>	<b>28,75</b>	<b>15,16</b>	<b>99,36</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt