

MENÜÜ

13.-17.oktoober 2025.a.

Energia Valgud Rasvadiüsesil

		kcal	g	g	g	
13.okt.	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
14.okt.	Seljanka hapukoorega(sealiha,sink (kartul,sibul,kons.kurk,tom.pasta,hapukoore (lakt.) Hakkliha-juurviljasupp(hakkl.sibul,porg,hern,õli,kart) õunasupp vahukoorega lakt. (õun,suhkur,tärklis, leivatooted- gluteen piim (laktoos),keefir (laktoos) toores porgand tükina	300/3g	216,8	10,59	11,61	18,87
		300g	249,3	9,85	15,56	18,4
		150/15g	193,1	0,53	4,49	37,09
		50g	163,1	5,15	1,76	29,61
		200g	106	6,5	5	8,9
		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
15.okt.	Kanaliha röösaokorekastmes (toidukoore- laktoos) Paneeritud kala (glut.),hapukoorekaste(lakt.glut.) kartulipuder (kartul,piim- laktoos) keedetud riis toorsalatid valikus,seemnesegu puuviljatee ja suhkur piim (laktoos),keefir (laktoos) leivatooted (gluteen)	150g 1tk 75g 75g 80/10g 200/5g 200g 50g	188,1 269 68 74,3 122,3 32,5 106 166,3	11,15 12,4 1,18 1,9 3,65 6,5 6,5 4,3	13,6 13,71 0,33 0,81 6,08 5 5 1,19	2 18,56 14,4 20,5 9,93 8 8,9 31,87
			683,2	26,78	26,2	75,1
			764,1	28,03	26,31	91,66
16.okt.	Peedisupp hapukoorega (peet,kartul,porgand,õli,sealiha,hapukoore- lakt.) Kuldne kalasupp kakaokissell maasikatoormoosiga (piim (laktoos),kacao,suhkur,tärklis) leivatooted (gluteen) piim (laktoos),keefir (laktoos) puuvili	300/3g 300g 130/20g 50g 200g 70g	218,1 140,1 178 166,3 106 32,5	8,4 7,97 4,2 5,6 6,5 0,49	10,79 2,65 3,18 1,63 5 0,42	16,76 26,21 32,9 30,73 8,9 6,58
			700,9	25,19	21,02	95,87
			622,9	24,76	12,88	105,32
17.okt.	Kodused kalapihvid (gluteen) hapukoore (lakt.)-majoneesi (lakt.) ürdikaste keedetud.kartul keedetud makaron- gluteen Värskekapsa -hakklihahautis (jahu-glut.) toorsalatid valikus,seemnesegu piim,keefir(laktoos) mustsõstramahlajook leivatooted (gluteen)	60g 35g 75g 75g 150 80/10g 200g 200g 50g	217,8 112,6 78 93,6 138,1 122,3 106 122,5 163,1	7,32 0,37 1,2 2,3 9,52 3,65 6,5 0 5,15	17,58 11,3 0,11 0,82 6,66 6,08 5 0 1,76	6,12 11,35 17,8 20,7 9,63 9,93 8,9 14,06 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

