

MENÜÜ

Energia Valgud Rasvad Süsivesik

15.-18.detsember 2025.a.

kcal g g g

15.dets. Pelmeenid hapukoorega-G,L	180/20g	388,2	12,8	17,14	47,26
tomati-sibulasalat õliga	50g	28,8	0,49	1,11	4,23
tee suhkruga ja sidruniga	200/5/3g	33,1	0,03	0,01	8,1
piim -L, keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib -G, sepik -G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
puuviljavii	1tk	20,6	0,3	0,09	4,56
		739,8	25,27	25,11	102,66
16.dets. Frikadellisupp (kartul, porg, sibul, õli, frikadellid -G	300g	186,7	6,43	7,53	26,81
jõulukook-G	1 tk	172,7	3,59	4,92	27,01
leib -G, sepik -G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
piim -L, keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
		628,5	21,67	19,21	92,33
17.dets. Seapraad	80g	257,4	10,37	13,4	
hautatud hapukapsas	80g	64,9	1,5	5	3,3
keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	26
peedisalat	50g	39,1	0,82	1,09	6,46
tee ja suhkur	200/5g	16,5			5,16
piim -L, keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
rukkileib-G, sepik-G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		766,7	27,44	26,44	79,43
18.dets. Kartulisalat (kartul, porgand, kons.kurk, sibul	200g	322,1	5,01	19,69	60,46
hapukoor 20%-L, majonees-L					
viineritega	90g	253,2	12	20,4	10,4
karkade tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
piim 2,5%-L, keefir 2,5%-L	200g	106	6,5	5	8,9
täisterarukkileib-G, sepik-G	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
mandariin	80g	21,5	0,55	0,22	4,26
		898,4	29,21	47,07	121,63

G-GLUTEEN, L-LAKTOOS

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

