

MENÜÜ

15.-19.september 2025.a.

Energia Valgud Rasvad Süsiv.

		kcal	g	g	g
15.sept. Pasta carbonara	300g	466,7	14,5	17,75	51,53
(makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)					
Kalapulgad-G,hapukoorekaste (hapukoor-L,jahu-G)	75/35g	271,5	12,64	15,45	19,38
keedetud makaron-G	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
hautatud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
piim-L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
leivatooted-G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
puuvili	70g	29	0,24	0,24	6,36
		919,6	30,04	30,83	114,33
		818	30,48	29,35	102,88
16.sept. Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)	300g	325,4	11,38	9,94	39,3
Kodune rassolnik (kartul,porgand,sibul,kons.kurk, õli,kruup-G,sealiha)	300g	284,5	9,96	11,38	28,95
pannkoogid-G,L maasikatoormoosiga	60/20g	172,7	3,59	4,92	27,01
leivatooted-G	50g	136,1	5,15	1,76	29,61
piim -L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
		740,2	26,62	21,62	104,82
		699,3	25,2	23,06	94,47
17.sept. Kurzeme strogonov sealihast(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L	150g	269,7	9,54	19,71	9,67
Kalakaste (kalafilee,hapukoor-L,jahu-G,maitseained)	130g	132,8	10,63	8,22	4
hautatud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
keedetud kartul	75g	78	1,2	0,11	17,8
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
tee ja suhkur	200/5g	32,5	0	0	8
piim-L,keefir -L	200g	106	6,5	5	8,9
leivatooted-G	50g	166,3	5,6	1,11	30,73
puuvili	70g	31	0,14	0,25	6,93
		907,6	29,01	34,88	112,73
		665,2	28,42	21,47	88,99
18.sept. Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G))	300g	196	8,02	8,95	19,53
Värskekapsasupp sealihaga (sealiha,kartul,porgand, v.kapsas,mugulsibul)	300g	176,8	6,18	10,77	15,31
kohupiimakreem -L kirsikisselliga	100/100g	192,5	8,19	2,58	34,23
leivatooted -G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
		660,8	28,31	18,16	93,39
		641,6	26,47	19,98	89,17
19.sept. Paneeritud kala-G	60g	190,1	10	10	14
hapukoore-tillikaste(hapukoor-L,õli,jahu-G,kuiv.till)	50g	61,5	0,64	5,45	2,38
Hakklihakaste (hakkliha,mugulsibul,jahu-G,hapukoor-l	130g	227,1	8,47	21,29	3,99
keedetud makaron-G	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
keedetud kartul	75g	78	1,2	0,11	17,8
toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
naturaalne õunamahla	200g	46,7	0,5		11
piim-L,keefir-L	200g	106	6,5	5	8,9
leivatooted	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
puuvili	70g	60,6	0,56	0,48	13,28
		843,9	29,3	29,59	109,8
		819,4	27,13	35,43	97,41

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

