

## MENÜÜ

16.-20.veebruar 2026.a.

	Energia:ValgucRasvadSüsives.				
	kcal	g	g	g	
16.veebr. Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg. õli,nisujahu- <b>gluteen</b> ,toidukoor- <b>laktoos</b> ,juust- <b>lakt.</b> ,maitseain. Paneeritud kala- <b>gluteen</b> ,hapukoorekaste- <b>laktoos,gluteen</b> keedetud täisteramakaron ( <b>gluteen</b> ) sömer riis toorsalatid valikus,seemnesegu tee ja suhkur piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) leivatooted ( <b>gluteen</b> )	150g	244.5	12.7	18.25	3.33
	60 g	251	12.4	13.63	18.6
	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	80/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	200/5g	32.5			8
	200g	106	6.5	5	8.9
	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	<b>762</b>	<b>29.5</b>	<b>31.91</b>	<b>80.47</b>	
	<b>768.5</b>	<b>29.2</b>	<b>27.29</b>	<b>95.74</b>	
17.veebr. Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G) vastlakukkel-nisujahu ( <b>glut.</b> ) ,vahukoor- <b>(laktoos)</b> leivatooted ( <b>gluteen</b> ) piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> )	300g	325.4	11.4	9.94	39.3
	1tk	226.2	3.58	8.78	27.12
	50g	166.3	5.6	1.63	32.73
	200g	108	6.6	5	8.9
	<b>825.9</b>	<b>27.2</b>	<b>25.35</b>	<b>108.05</b>	
18.veebr. Pan. kalafilee (pan. kala ( <b>gluteen</b> ), hapukoore ( <b>laktoos</b> )-jogurti ( <b>laktoos</b> )-kurgikaste keedetud kartul hauatatud riis Värskekapsa-hakklihahautis(kapsas,hakkl.,sib.,õli,jahu- <b>glut.</b> ) toorsalatid valikus,seemnesegu mustsõstramahlajook piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) leivatooted ( <b>gluteen</b> ) puuvili	1tk	210	12	10	17
	50g	47.3	1.47	5.15	2.57
	75g	78	1.2	0.11	17.8
	75g	74.3	1.9	0.81	20.5
	150g	172.4	9.81	9.82	10.71
	80/10g	122.3	2.84	6.08	9.93
	200g	16.5			5.16
	200g	106	6.5	5	8.9
	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
	70g	32.5	0.49	0.42	6.58
	<b>853.2</b>	<b>32</b>	<b>29.2</b>	<b>119.17</b>	
	<b>768.3</b>	<b>28.3</b>	<b>23.87</b>	<b>110.31</b>	
19.veebr. Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid ( <b>gluteen</b> ) Kana-nuudlisupp(kartul,porgand,sibul,õli,kanakints,nuudel- <b>gl</b> kamavaht (kama ( <b>gluteen</b> ),kohupiim ( <b>laktoos</b> ),vahukoor( <b>lakt.</b> ) maasika toormoosiga leivatooted ( <b>gluteen</b> ) piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) toores juurvili tükina	300g	186.7	6.43	7.53	26.81
	300g	196	8.02	8.95	19.53
	130/20g	260	6.84	12.34	27.2
	50g	166.3	5.6	1.63	30.73
	200g	106	6.5	5	8.9
	70g	25.1	0.64	2.59	4.97
	<b>744.1</b>	<b>26</b>	<b>29.09</b>	<b>98.61</b>	
	<b>753.4</b>	<b>27.6</b>	<b>30.51</b>	<b>91.33</b>	
20.veebr. Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgand, sai ( <b>gluteen</b> ),porru),hapukoore kaste(hapukoor ( <b>laktoos</b> ),jahu ( <b>gluteen</b> ) keedetud makaron- <b>(gluteen)</b> keedetud kartul hakklihakaste juurviljadega toorsalatid valikus,seemnesegu tee ja suhkur piim ( <b>laktoos</b> ),keefir ( <b>laktoos</b> ) leivatooted ( <b>gluteen</b> ) puuvili	80g	162.3	5.29	7.93	7.3
	50g	57.5	0.64	5.45	2.38
	75g	93.6	2.3	0.82	20.7
	75g	78	1.2	0.11	17.8
	130g	251.9	12.5	25.82	6.87
	80/10g	122.3	3.65	6.08	9.93
	200/5g	32.5			8
	200g	106	6.5	5	8.9
	50g	163.1	5.15	1.76	29.61
	70g	62.8	0.7	0.34	14
	<b>800.1</b>	<b>24.2</b>	<b>27.38</b>	<b>100.82</b>	
	<b>832.2</b>	<b>30.8</b>	<b>39.82</b>	<b>98.01</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt











