

MENÜÜ

18.-22.mai 2026.a.

Energia Valgud Rasvad Süsiv.

		kcal	g	g	g	
18.mai	Pasta carbonara (makaron-G, sink, sulat. juust-L toidukoor-L, kuiv. ürdid)	300g	466,7	14,5	17,75	51,53
	lihapallid-G, hapukoorekaste (hapukoor-L, jahu-G)	60/35g	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
19.mai	Kodune rassolniksupp (kartul, porgand, sibul, kons. kurk, õli, kruup-glut., sealiha)	300g	257,5	9,96	11,38	28,95
	Kalasupp (kala, kartul, sibul, porgand, riis, till)	300g	162,4	8,36	4,67	26,84
	rukkivaht mahedast rukkijahust-G ja nat. õunamahlast	120/80g	159	3,45	2,28	30,25
	piimaga -laktoos					
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos), keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
			718,1	25,06	20,42	105,71
			623	23,46	13,71	103,6
20.mai	Kurzeme stroganov 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
21.mai	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
22.mai	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

