

## MENÜÜ

24.-28.november 2025.a.

Energia Valgud Rasvad Süsives.

		kcal	g	g	g	
24.nov.	Kodused hakklihapallid (gluteen)	60g	172,8	4,7	7,22	8,04
	hapukoore-tomatikastmes (laktoos,gluteen)	50g	44,7	0,82	2,48	3,36
	keedet.makaron (glut.)	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	keedetud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	kalafilee hapukoore-tilli kastmes (laktoos)	130g	132,8	10,63	8,22	4
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee suhkru ja sidruniga	200/5/3g	20,9	0,03	0,01	5,1
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	puuvili	70g	31	0,14	0,25	6,93
		<b>754,4</b>	<b>23,29</b>	<b>23,62</b>	<b>92,57</b>	
25.nov.	Värskekapsasupp sealihaga	300g	176,8	6,18	10,77	15,31
	Peedisupp kanalihaga	300g	212,8	9,09	13,93	16,92
	maasika-jogurtimagustoit	130g	152,1	8,4	3,25	23,8
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	31	0,14	0,25	6,93
			<b>629</b>	<b>26,37</b>	<b>21,03</b>	<b>84,55</b>
		<b>665</b>	<b>29,28</b>	<b>24,19</b>	<b>86,16</b>	
26.nov.	Kodujuustu-tomati-v.kurgikaste (laktoos)	130g	106,8	6,14	6,23	7,52
	Kodujuustu-heeringakaste (laktoos)	130g	155,5	9,91	10,01	7,52
	keedetud kartul	180g	142,9	3,69	0,22	31
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	164,3	5,3	1,19	32,87
			<b>658,8</b>	<b>25,28</b>	<b>18,72</b>	<b>95,38</b>
		<b>707,5</b>	<b>29,05</b>	<b>22,5</b>	<b>95,38</b>	
27.nov.	Hakkliha-juurviljasupp	300g	228,9	8,2	13,46	18,22
	Kuldne lõhesupp	300g	162,4	8,36	2,67	26,84
	mannavaht piimaga (laktoos,gluteen)	120/80	120,8	2,64	4,12	31,76
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	38,3	0,42	0,21	8,54
			<b>660,3</b>	<b>23,36</b>	<b>24,42</b>	<b>98,15</b>
		<b>593,8</b>	<b>23,52</b>	<b>13,63</b>	<b>106,77</b>	
28.nov.	Paneeritud kalapala (gluteen)	1tk	220	9	7	24
	hapukoore-majoneesi -kurgikaste (laktoos)	50g	129,9	0,94	9,05	1,94
	kartulipuder (laktoos)	75g	68	1,18	0,33	14,4
	keedetud makaron (gluteen)	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	Hakklihakaste juurviljadega (laktoos,gluteen)	130 g	233,2	8,65	19,37	4,61
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/5g	20,3	0	0	5
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	10	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>829,6</b>	<b>26,42</b>	<b>34,22</b>	<b>93,78</b>
		<b>712,9</b>	<b>25,13</b>	<b>37,54</b>	<b>72,45</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt.

