

MENÜÜ

25.-29.mai 2026.a.

Energia/ValgucRasvadSüsives.

kcal g g g

25.mai	Kanafrikassee juustuga(kanaliha,m.sibul,v.šampinjon,porg.õli,nisujahu- gluteen ,toidukoor- laktoos ,juust- lakt. ,maitseain.	150g	244,5	12,7	18,25	3,33
	Paneeritud kala- gluteen ,hapukoorekaste- laktoos,gluteen	60 g	251	12,4	13,63	18,6
	keedetud täisteramakaron (gluteen)	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	sõmer riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	2,84	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
			762	29,5	31,91	80,47
			768,5	29,2	27,29	95,74
26.mai	Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand,sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G)	300g	325,4	11,4	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	26,6	21,62	104,82
			699,3	25,2	23,06	94,47
27.mai	Pan. kalafilee (pan. kala (gluteen),hapukoore (laktoos)-jogurti (laktoos)-kurgikaste	1tk	210	12	10	17
	keedetud kartul	50g	47,3	1,47	5,15	2,57
	hauatatud riis	75g	78	1,2	0,11	17,8
	hauatatud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	Värskekapsa-hakklihahautis(kapsas,hakkl.,sib.,õli,jahu- glut.)	150g	172,4	9,81	9,82	10,71
	toorsalatid valikus,seemnesegu	80/10g	122,3	2,84	6,08	9,93
	mustsõstramahlajook	200g	16,5			5,16
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	puuvili	70g	32,5	0,49	0,42	6,58
			853,2	32	29,2	119,17
			768,3	28,3	23,87	110,31
28.mai	Frikadellisupp (kartul,porgand,sibul,õli,frikadellid (gluteen)	300g	186,7	6,43	7,53	26,81
	Kana-nuudlisupp(kartul,porgand,sibul,õli,kanakints,nuudel- gli	300g	196	8,02	8,95	19,53
	kamavaht (kama (gluteen),kohupiim (laktoos),vahukoore(lakt.)	130/20g	260	6,84	12,34	27,2
	maasika toormoosiga					
	leivatooted (gluteen)	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200g	106	6,5	5	8,9
	toores juurvili tükina	70g	25,1	0,64	2,59	4,97
			744,1	26	29,09	98,61
			753,4	27,6	30,51	91,33
29.mai	Juurviljadega täidetud hakkliharull(hakkliha,õli,sibul,porgand,sai (gluteen),porru),hapukoore kaste(hapukoore (laktoos),jahu (gluteen)	80g	162,3	5,29	7,93	7,3
	keedetud makaron-(gluteen)	50g	57,5	0,64	5,45	2,38
	keedetud kartul	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	hakklihakaste juurviljadega	75g	78	1,2	0,11	17,8
	toorsalatid valikus,seemnesegu	130g	251,9	12,5	25,82	6,87
	tee ja suhkur	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	piim (laktoos),keefir (laktoos)	200/5g	32,5			8
	leivatooted (gluteen)	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
		70g	62,8	0,7	0,34	14
			800,1	24,2	27,38	100,82
			832,2	30,8	39,82	98,01

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

