

## MENÜÜ

27.-31.oktoober 2025.a.

Energia Valgud Rasva Süsiv.

		kcal	g	g	g	
27.okt.	Kanapada tomatiga (kanakintsuliha, riis, õli, porgand, sibul, purust. tomat,)	300g	490,1	19,76	11,66	72,16
	toorsalatid valikus, seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	Kalapihv -G, hapukoorekaste (hapukoor-L, jahu-G)	60/25g	142	6,4	7,43	10,06
	keedetud makaron-G	75g	93,6	2,3	0,82	20,7
	keedetud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	piparmünditee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	keefir(2,5%)-L, piim(2,5%) -L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted-G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
			<b>914</b>	<b>35,06</b>	<b>24,5</b>	<b>128,6</b>
			<b>659,5</b>	<b>24,00</b>	<b>21,09</b>	<b>87,20</b>
28.okt.	Juurvilja-makaronisupp sealihaga (sealiha, kartul, sibul, porg., tomat, kapsas, roh. hernes, nuudlid- G)	300g	220,9	8,99	13,09	37,2
	Borš sealiha ja hapukoorega	300/3g	201,6	8,31	13,77	15,66
	(peet, v. kapsas, kartul, porgand, sibul, õli, sealiha, hapukoor-L)					
	banaani-jogurtimagustoit (maitsestatamata jogurt-L ja värske banaan) mangopüreega	150g	119,1	3,46	3	21,3
	leivatooted - G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim(2,5%)-L, keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
			<b>609,1</b>	<b>24,1</b>	<b>22,85</b>	<b>97,01</b>
			<b>589,8</b>	<b>23,42</b>	<b>23,53</b>	<b>75,47</b>
29.okt.	Pasta hakkliha ja juurviljadega (pasta-G, porg., sibul, õli, hakkliha)	270g	453,2	13,46	13,23	48,4
	Koorene lõhepasta porruga (kalafilee, pasta-G, porru, toiduõli, toidukoor 20%-L)	270g	399,8	20,97	12,72	49,93
	toorsalatid valikus, seemnesegu	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
	piim(2,5%)-L, keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted - G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>880,3</b>	<b>29,21</b>	<b>25,94</b>	<b>105,96</b>
			<b>826,9</b>	<b>36,72</b>	<b>25,43</b>	<b>107,49</b>
30.okt.	Kuldne kalasupp tilliga (kala, kartul, sibul, porgand, riis, till)	300/3g	162,4	8,36	4,67	26,84
	Värskekapsasupp sealihaga (v. kapsas, kartul, porgand, sibul, toiduõli, sealiha)	300g	176,8	6,18	10,77	15,31
	puuviljasalat (värsked puuviljad) vahukoorega-L	120/20g	124,3	0,83	8,76	22,79
	piim(2,5%)-L, keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted - G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
			<b>559</b>	<b>21,29</b>	<b>20,06</b>	<b>89,26</b>
			<b>573,4</b>	<b>19,11</b>	<b>26,16</b>	<b>77,73</b>
31.okt.	Ühepajatoit sealihaga (sealiha, kartul, porgand, v. kapsas, kaalikas)	300g	427,4	13,23	17,69	31,48
	toorsalatid valikus, seemnesegu	80/10g	122,6	3,65	6,08	9,93
	Valge kala hapukoorekastmes (kalafilee, hapukoor-L, till, jahu-G)	130g	132,8	10,63	8,22	4
	keedetud kartul	75g	78	1,2	0,11	17,8
	keedetud riis	75g	74,3	1,9	0,81	20,5
	leivatooted - G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	sidrunivesi	200g	0,6	0,03	0,01	0,1
	piim (2,5%)-L, keefir (2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	38,3	0,42	0,21	8,54
			<b>858</b>	<b>28,98</b>	<b>30,75</b>	<b>88,56</b>
			<b>637,7</b>	<b>28,28</b>	<b>22,09</b>	<b>81,58</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt  
G-gluteen, L-laktoos