

MENÜÜ

8.-12.september 2025.a.

Energia Valgud Rasva Süsiv.

		kcal	g	g	g	
8.sept.	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
			914	35,06	24,5	128,6
			659,5	24,00	21,09	87,20
9.sept.	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
			609,1	24,1	22,85	97,01
			589,8	23,42	23,53	75,47
10.sept.	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
			880,3	29,21	25,94	105,96
			826,9	36,72	25,43	107,49
11.sept.	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
			559	21,29	20,06	89,26
			573,4	19,11	26,16	77,73
12.sept.	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
			858	28,98	30,75	88,56
			637,7	28,28	22,09	81,58

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