

## MENÜÜ

9.-13.veebruar 2026.a.

		Energiavaldud			
		kcal	g	g	Süsiv. g
9.veebr. Pasta carbonara (makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)	300g	466.7	14.5	17.75	51.53
Kalapulgad-G,hapukoorekaste (hapukoor-L,jahu-G)	75/35g	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
		<b>919.6</b>	<b>30.04</b>	<b>30.83</b>	<b>114.33</b>
		<b>818</b>	<b>30.48</b>	<b>29.35</b>	<b>102.88</b>
10.veebr. Kodune rassolniksupp (kartul,porgand,sibul,kons. kurk,õli,kruup-glut.,sealiha)	300g	257.5	9.96	11.38	28.95
Kalaspupp (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
		<b>718.1</b>	<b>25.06</b>	<b>20.42</b>	<b>105.71</b>
		<b>623</b>	<b>23.46</b>	<b>13.71</b>	<b>103.6</b>
11.veebr. Kurzeme strogonov sealihas(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
		<b>907.6</b>	<b>29.01</b>	<b>34.88</b>	<b>112.73</b>
		<b>665.2</b>	<b>28.42</b>	<b>21.47</b>	<b>88.99</b>
12.veebr. 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 kirsikiselliga	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
		<b>660.8</b>	<b>28.31</b>	<b>18.16</b>	<b>93.39</b>
		<b>641.6</b>	<b>26.47</b>	<b>19.98</b>	<b>89.17</b>
13.veebr. 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- keedetud makaron-G	130g	227.1	8.47	21.29	3.99
keedetud kartul	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 õunamahl	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
		<b>843.9</b>	<b>29.3</b>	<b>29.59</b>	<b>109.8</b>
		<b>819.4</b>	<b>27.13</b>	<b>35.43</b>	<b>97.41</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

L-LAKTOOS; G-GLUTEEN

