KOOLITOITLUSTUSE OÜ

MENÜÜ

14.-18.september 2026.a.

			Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsiv. g
14.sept.	**Pasta carbonara (makaron-G,sink,sulat.juust-L toidukoor-L ,kuiv.ürdid)**	**300g**	466,7	14,5	17,75	51,53
	porgand,peet,kapsas,seemnesegu,salatikaste	**80/10/10g**	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	**200/3g**	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
			919,6	**30,04**	**30,83**	**114,33**
	Baklažaani panniroog	**300g**	200,1	5,84	9,72	3,58
15.sept.	**Hernesupp maasuitsulihaga(supihernes,porgand, sibul,õli,suitsusink,suitsukont,kruup -G õli,kruup-G,sealiha)**	**300g**	325,4	11,38	9,94	39,3
	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	**26,62**	**21,62**	**104,82**
	Rassolniksupp (lihata)	**300g**	231,5	9,8	5,1	24,1
16.sept.	**Kurzeme strogonov sealihast(sealiha, sibul,kons.kurk,jahu-G,õli,hapukoor-L**	**150g**	269,7	9,54	19,71	9,67
	keedetud kartul	**180g**	71,5	1,55	0,11	17,5
	keedetud riis	**150g**	171,8	4,21	1,46	34,49
	redis,kapsas,tomat,seemnesegu,salatikaste	**80/10/10g**	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	**200/3g**	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
			907,6	**29,01**	**34,88**	**112,73**
	Ahjujuurviljad ürtidega koorekastmes	**250g**	234,2	6,1	6,9	11,6
17.sept.	**Kanasupp nuudlitega (kanakints, kartul, porgand,sibul, nuudel-G)) v.kapsas,mugulsibul)**	**300g**	196	8,02	8,95	19,53
	kohupiimakreem -L kirsikisselliga	**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
			660,8	**28,31**	**18,16**	**93,39**
	Juurviljasupp lihata	**300g**	189,8	6,2	4,9	16,9
18.sept.	**Ahjus küpsetatud kalamedaljon**	**100g**	227,1	8,47	21,29	3,99
	hapukoore-tillikaste (hapuk,õli,jahu,till) (L,G)	**50g**	53,5	0,52	4,65	2,26
	keedetud kartul ,keedetud makaron-G	**150g**	166,9	3,79	1,34	33,98
	nuikapsas,paprika,porgand,seemnesegu,salatikaste	**80/10/10g**	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
			892,7	**28,62**	**35,95**	**110,69**
	Juurviljakotlet lisandiga	**1tk**	231	6,1	6,9	13,7

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

L-LAKTOOS; G-GLUTEEN