

Menüü 18.-22.01.2021

TASUTA HOMMIKUPUDER		E – odrapuder, T – nisupuder, K – kaerapuder, N – viieviljapuder, R – hirsipuder.				
Nädala-päev	Menüü	Grammid	Toitumisalane teave			
			Rasvad	Valgud	Süsi-vesikud	kcal
E	Kana-riisipada köögiviljadega (kanaliha, riis, sibul, porgand, mais, paprika, toiduõli)	250	11,27	17,9	53,13	386
	Hapukoorekaste (hapukoor , nisujahu , piim , toiduõli)	50	5,45	0,53	2,28	60
	Värskekapsa, porgandi, rukkolasalat õlikastmega	50	3,84	0,54	2,75	48
	Tervise salat (brokkoli, lillkapsas, porgand, porru)	50	3,82	1,05	2,37	48
	Rukkileib Ruks / Kodune sepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Vaarika must tee / suhkur	200/8	0	0	8,2	33
	Keefir 2,5%, piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
		760	27,82	27,8	100,4	763
T	Värskekapsa borš hapukoorega (sealiha, punane peet, kartul, värskekapsas, porgand, sibul, tomatipüree, hapukoor , toiduõli, maitserohelised)	250	10,06	5,72	16,01	177
	Piimapuding marjamoosiga (piim , kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur)	200/20	5/0	6,9/0,06	32,9/8,4	204/34
	Toolse leib / Kaerasepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%	150	3,75	5,1	6,83	81
	Õun	100	0,36	0,2	9,9	44
		780	20,11	22,36	101,19	780
K	Kodune praad (sealiha, kartul, porgand, sibul, toiduõli, tomatipüree)	250	15,09	16,4	38,92	357
	Hiinakapsa-paprika-maisisalat	50	2,33	0,39	7,34	52
	Porgandi ja kaalika tükid	50	0,15	0,38	3,53	17
	Täisteraleib / Kaerasepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Kirsimahla jook	200	0	0,02	8,18	33
	Piim 2,5%, keefir 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
	Mandariin	80	0,48	0,8	11,36	53
		790	21,49	25,77	101	700
N	Hakkliha-rõõsakoorekaste juurviljadega (sea- ja veisehakkliha, rõõskoor , nisujahu , porgand, sibul, toiduõli)	120	15,63	9,84	4,24	197
	Keedetud pasta , tatar	100/100	2,4/0,7	3,5/3,7	25/21,9	136/108
	Tomati-kapsa-tillisalat oliivõliga	50	3,79	0,5	2,53	46
	Valge redis, värske kurk ja lehtsalat õlikastmega	50	2,24	0,48	1,72	29
	Must leib / Kodune sepik	40/20	0,94	4,38	27,12	134
	Puuviljatee/suhkur	200/8	0	0	8,2	33
	Keefir 2,5%, piim 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
	Apelsin	100	0,2	0,7	11,3	50
		880	28,34	26,46	106,54	787
R	Paneeritud küpsetatud kalafilee juustuga (valge kalafilee, juust , riivsai , toiduõli)	60	6,4	7,26	13,86	142
	Kartulipuder (kartul, piim , või), riis, läätsed	100/100	3,5/0,3	2/2,18	16,3/25,7	105/114
	Külm kaste (maitsestatamata jogurt , hapukoor , hapukurk)	50	4,11	1	3,39	55
	Porgandi-õuna-kõrvitsaseemnesalat mahlaga	50	2,4	0,29	4,01	39
	Peedi-kurgisalat õlikastmega	50	3,78	0,64	3,56	51
	Eesti rukkileib / Kaerasepik	30/20	0,78	3,68	22,59	112
	Mustasõstramorss	200	0	0,02	8,18	33
	Piim 2,5%, keefir 2,5%	100	2,5	3,4	4,55	54
		760	23,79	20,47	102,14	705
		Nädala keskmine	24,31	24,57	102,25	726

*[gluteen](#) Saadaval tasuta joogivesi ja laktoosivaba piim. Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla juhatajalt. Toitu ei ole rikastatud toitainete ja muude füsioloogiliste mõjudega (nn vitamineeritud).

Iga päev on valikus ka lihata toit.