

Vanus

E 17.04.23

Tomatine hakklihakaste

sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained

Keedetud makaron (G)

Peedi-õunasalat

keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained

Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi

Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)

Energia: 727 kcal

Süsivesikud: 97,0 g

Valgud: 27,5 g

Rasvad: 28,3 g

T 18.04.23

Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes

sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained

Keedetud kartul

Kaalika-porgandisalat

kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained

Puuvili

Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi

Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)

Energia: 783 kcal

Süsivesikud: 117,0 g

Valgud: 28,4 g

Rasvad: 26,7 g

K 19.04.23

Külasupp, hapukoor (G,L)

sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, sibul, odrakruup(G), tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained

Mangotarretis vahukoorega

mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, köögikoor 31%

Puuvili

Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi

Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)

Energia: 717 kcal

Süsivesikud: 103,0 g

Valgud: 22,2 g

Rasvad: 28,6 g

N 20.04.23 **Kala-tomativormiroog**
kalafilee, tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till
Keedetud riis
Kapsa-porgandisalat
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)
Energia: 704 kcal
Süsivesikud: 101,0 g
Valgud: 25,4 g
Rasvad: 24,5 g

R 21.04.23 **Minestrone supp, hapukoor (L,G)**
sea- ja veisehakkliha, makaron(G), kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta,
Marjakissell, vahukoor (L)
marjasegu, suhkur, kartulitärklis, köögikoor 31%(L)
Puuvili
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)
Energia: 749 kcal
Süsivesikud: 112,0 g
Valgud: 18,0 g
Rasvad: 28,8 g

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba

7-9 10-12

120 130

120 130
50 75

100 150
20 20

120 130

120 130
50 75

100 100
100 150
20 20

200 250

120 130

100 100
100 150
20 20

7-9 10-12

120 130

100 120
50 50

100 150
20 20

200 250

180 200

100 100
100 150
20 20