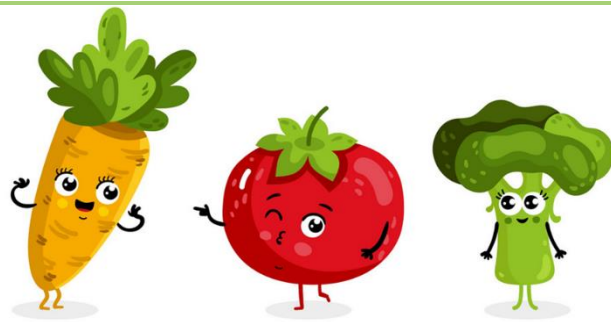


MENÜÜ



12. – 16. OKTOOBER 2020

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Tatraroog kanaga, koorekaste Punase kapsa salat õunaga, Rootsi köögiviljasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Ploom
TEISIPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Seljanka, hapukoor Kakaokissell moosiga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Porgand, kiivi
KOLMAPÄEV	Mannapuder Moos/või	Üleküpsetatud kala, soe kaste Riis, kartulipüree Porgandi-virsikusalat, hiinakapsa-kurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi, morss Õun
NELJAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Kanasupp Kodujuustumaius marjadega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Paprika
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Makaronid hakklhaga, külm kaste Soojad juurviljad, tomati-kurgisalat punase sibulaga, peedisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Porgand, pirn



HEAD ISU! :)

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)
Esmaspäev 12.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> Tatrarroog kanalihaga Ürtidega koorekaste Punase kapsa salat õunaga Rootsi köögiviljasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Ploomid 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 50g 50g 50g 30g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 304Kcal 80Kcal 23Kcal 49Kcal 66Kcal 69Kcal 65Kcal 46Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 7.76g 7.23g 0.67g 2.79g 0.37g 3.13g 3.13g 0.6g 	<ul style="list-style-type: none"> 23.21g 1.68g 0.44g 0.65g 2.18g 4.25g 3.93g 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> 35.23g 2.04g 3.89g 5.36g 13.56g 6g 5.25g 9.4g
Teisipäev 13.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> Seljanka Hapukoor Kakaokissell Moos Leiva- ja sepikuvalik Või Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Porgand Kiivi 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 5g 150g 30g 30g 5g 125g 125g 50g 50g 	<ul style="list-style-type: none"> 214Kcal 10Kcal 175Kcal 51Kcal 66Kcal 36Kcal 69Kcal 65Kcal 17Kcal 33Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 13.09g 1g 4.15g 0g 0.37g 4g 3.13g 3.13g 0.12g 0.3g 	<ul style="list-style-type: none"> 10.89g 0.17g 5.58g 0.09g 2.18g 0.03g 4.25g 3.93g 0.55g 0.5g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.17g 0.19g 28.83g 12.66g 13.56g 0.03g 6g 5.25g 3.48g 7.1g
Kolmapäev 14.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> Üleküpsetatud kala majoneesiga Riis keedetud Kartulipüree Piima-koorekaste Porgandi-virsikusalat Hiinakapsa-värskekeurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Mahlajook Õun 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 75g 75g 50g 50g 50g 30g 125g 125g 200g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 263Kcal 78Kcal 67Kcal 48Kcal 23Kcal 31Kcal 66Kcal 69Kcal 65Kcal 95Kcal 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 21.14g 0.23g 1.49g 3.08g 0.08g 2.42g 0.37g 3.13g 3.13g 0g 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> 14.34g 1.49g 1.56g 1.44g 0.44g 0.33g 2.18g 4.25g 3.93g 0.03g 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> 3.97g 17.61g 11.89g 3.54g 5.15g 2.05g 13.56g 6g 5.25g 23.7g 9.9g
Neljapäev 15.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> Kanasupp Kodujuustu-vahukooremais Marjad Leiva- ja sepikuvalik Või Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 130g 30g 30g 5g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 175Kcal 341Kcal 14Kcal 66Kcal 36Kcal 69Kcal 65Kcal 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 4.58g 28.79g 0.18g 0.37g 4g 3.13g 3.13g 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 18.16g 6.98g 0.27g 2.18g 0.03g 4.25g 3.93g 1g 	<ul style="list-style-type: none"> 15.2g 13.38g 2.85g 13.56g 0.03g 6g 5.25g 6.41g
Reede 16.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid hakklihaga Külm kaste makaronidele Soojad juurviljad Tomati-kurgisalat punase sibulaga Punapeedisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 50g 50g 50g 50g 30g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 515Kcal 57Kcal 25Kcal 10Kcal 30Kcal 66Kcal 69Kcal 65Kcal 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 18.28g 4.27g 0.26g 0.09g 0.11g 0.37g 3.13g 3.13g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 23.79g 1.42g 1.26g 0.4g 0.51g 2.18g 4.25g 3.93g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 63.81g 3.33g 4.37g 1.9g 6.67g 13.56g 6g 5.25g 10.6g