

MENÜÜ

16. – 20. NOVEMBER 2020



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Hakklihasupp Muffin kreemiga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Õun
TEISIPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Magushapu kanapada Tatar, riis <i>Frillice</i> salat tomatiga, kaalikasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Apelsin
KOLMAPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Mulgipuder, koorekaste Sealiha sibulaga, praetud seemed Kapsa-porrusalat pirniga, porgandi-õunasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Paprika
NELJAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Koorene lõhesupp Marjatarretis vahukoorega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kurk, porgand
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Böfstrooganov veiselihast Ahjukartul, makaronid Põngerjate salat, kõrvitsasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Pirn



HEAD ISU! :)

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)
Esmaspäev 16.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihasupp • Muffin kreemiga • Leiva- ja sepikualik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Öun 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 100g • 30g • 5g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 181Kcal • 354Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.25g • 14.6g • 0.36g • 3.99g • 3.12g • 3.12g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.29g • 4.2g • 7,59g • 0.02g • 4.25g • 3.92g • 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.09g • 46.6g • 13.53g • 0.02g • 6g • 5.25g • 9.9g
Teisipäev 17.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Magushapu kanapada • Tatar • Riis keedetud • Kaalिकासalat • Leiva- ja sepikualik • Frillise salat tomatiga • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Apelsin 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 75g • 75g • 50g • 30g • 50g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 281Kcal • 93Kcal • 78Kcal • 27Kcal • 66Kcal • 24Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 46Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.91g • 1.17g • 0.23g • 0.11g • 0.36g • 1.72g • 3.12g • 3.12g • 0.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 27.08g • 3.18g • 1.49g • 0.52g • 2.17g • 0.48g • 4.25g • 3.92g • 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 23.01g • 17.41g • 17.56g • 5.97g • 13.53g • 1.54g • 6g • 5.25g • 10.19g
Kolmapäev 18.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Mulgipuder • Praetud seemed • Sealiha ja sibul • Ürtidega koorekaste • Värskekapsa-porrusalat • pirnikuubikutega • Porgandi-õunasalat mahlaga • Keefir 2,5% (PRIA) • Leiva- ja sepikualik • Piim 2,5% (PRIA) • Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 100g • 50g • 50g • 50g • 125g • 30g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 307Kcal • 11Kcal • 259Kcal • 80Kcal • 31Kcal • 25Kcal • 65Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 6.39g • 0.43g • 20.42g • 7.21g • 1.73g • 0.13g • 3.12g • 0.36g • 3.12g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 6.91g • 0.83g • 17.23g • 1.67g • 0.6g • 0.37g • 3.92g • 2.17g • 4.25g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 55.45g • 1.03g • 1.5g • 2.03g • 3.38g • 5.49g • 5.25g • 13.53g • 6g • 6.4g
Neljapäev 19.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Koorene lõhesupp • Marjatarretis • Vahukoor • Leiva- ja sepikualik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Kurgiams • Porgand 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 150g • 30g • 30g • 5g • 125g • 125g • 50g • 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • 225Kcal • 126Kcal • 102Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 7Kcal • 17Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 13.6g • 0.25g • 9.46g • 0.36g • 3.99g • 3.12g • 3.12g • 0.05g • 0.12g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11g • 0.54g • 0.59g • 2.17g • 0.02g • 4.25g • 3.92g • 0.35g • 0.55g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.63g • 30.46g • 3.7g • 13.53g • 0.02g • 6g • 5.25g • 1.25g • 3.47g
Reede 20.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Bõfstroogonov veiselihaga • Ahjukartul • Leiva- ja sepikualik • Keedetud makaronid • Põngerjate salat • Kõrvitsasalat • Keefir 2,5% (PRIA) • Piim 2,5% (PRIA) • Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 75g • 30g • 75g • 50g • 50g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 261Kcal • 76Kcal • 66Kcal • 106Kcal • 44Kcal • 73Kcal • 65Kcal • 69Kcal • 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.93g • 1.66g • 0.36g • 2.41g • 2.21g • 0.05g • 3.12g • 3.12g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.7g • 1.31g • 2.17g • 2.94g • 0.6g • 0.35g • 3.92g • 4.25g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.73g • 14g • 13.53g • 18.24g • 5.4g • 17.8g • 5.25g • 6g • 10.6g