

MENÜÜ



23. – 29. NOVEMBER 2020

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Neljaviilja- helbepuder Moos/või	Pilaff, külm kaste ürtidega Värskekapsa tillisalat, värske kurgisalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Õun
TEISIPÄEV	Kaera- riishelbepuder Moos/või	Kanasupp Piimakissell moosiga Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Lillkapsas, hurmaa
KOLMAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Koorene lõhepasta Hiinakapsa-paprika salat, porgandi-apelsinisalat Soojad juurviljad Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Pirn
NELJAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Hapukapsasupp Kamavaht marjadega Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Paprika
REEDE	Mannapuder Moos/või	Ahju kanakints, piima-koorekaste Ahjukartul, tatar Punapeedisalat, jääsalat rukola ja tomatiga Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Nuikapsas



HEAD ISU! :)

Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)
Esmaspäev 23.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Pilaff • Külme kaste ürtidega • Värskekapsa tillisalat • Värskekurgisalat • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Leiva- ja sepikuvalik • Õun 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 50g • 50g • 50g • 125g • 125g • 30g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 466Kcal • 66Kcal • 55Kcal • 7Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 66Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 17.57g • 5.51g • 3.52g • 0.05g • 3.12g • 3.12g • 0.36g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 17.43g • 1.4g • 0.51g • 0.35g • 4.25g • 3.92g • 2.17g • 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> • 59.51g • 2.68g • 5.2g • 1.25g • 6g • 5.25g • 13.53g • 9.9g
Teisipäev 24.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Kanasupp • Piimakissell • Moos • Või • Leiva- ja sepikuvalik • Keefir 2,5% (PRIA) • Piim 2,5% (PRIA) • Hurmaa • Lillkapsas 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 150g • 30g • 5g • 30g • 125g • 125g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 175Kcal • 150Kcal • 51Kcal • 36Kcal • 66Kcal • 65Kcal • 69Kcal • 77Kcal • 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 4.58g • 3.5g • 0g • 3.99g • 0.36g • 3.12g • 3.12g • 0g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.17g • 4.86g • 0.09g • 0.02g • 2.17g • 3.92g • 4.25g • 0.58g • 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.2g • 24.63g • 12.63g • 0.02g • 13.53g • 5.25g • 6g • 18.59g • 4.1g
Kolmapäev 25.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Koorene lõhepasta • Hiinakapsa-paprika salat • Porgandi-apelsinisalat • Soojad juurviljad • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Leiva- ja sepikuvalik • Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 50g • 50g • 75g • 125g • 125g • 30g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 424Kcal • 38Kcal • 19Kcal • 37Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 66Kcal • 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 20.21g • 2.7g • 0.08g • 0.41g • 3.12g • 3.12g • 0.36g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 20.46g • 0.39g • 0.49g • 1.92g • 4.25g • 3.92g • 2.17g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 39.96g • 2.97g • 4.16g • 6.51g • 6g • 5.25g • 13.53g • 10.6g
Neljapäev 26.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Hapukapsasupp • Kamavaht • Marjad • Või • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Melon • Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 130g • 30g • 5g • 30g • 125g • 125g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 190Kcal • 342Kcal • 14Kcal • 36Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 38Kcal • 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.26g • 18.97g • 0.18g • 3.99g • 0.36g • 3.12g • 3.12g • 0g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.81g • 5.22g • 0.27g • 0.02g • 2.17g • 4.25g • 3.92g • 1g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.09g • 37.51g • 2.84g • 0.02g • 13.53g • 6g • 5.25g • 8.59g • 6.4g
Reede 27.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Ahju kanakints • Ahjukartul • Tatar • Piima-koorekaste • Punapeedisalat • Jääsalat rukola ja tomatiga • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Leiva- ja sepikuvalik • Nuikapsas 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g • 75g • 75g • 50g • 50g • 50g • 125g • 125g • 30g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 177Kcal • 76Kcal • 93Kcal • 48Kcal • 30Kcal • 19Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 66Kcal • 28Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.82g • 1.66g • 1.17g • 3.08g • 0.11g • 1.17g • 3.12g • 3.12g • 0.36g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 31.2g • 1.31g • 3.18g • 1.44g • 0.51g • 0.49g • 4.25g • 3.92g • 2.17g • 0.5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 14g • 17.41g • 3.54g • 6.67g • 1.51g • 6g • 5.25g • 13.53g • 6g