

MENÜÜ



5. – 9. OKTOOBER 2020 (LEIVANÄDAL)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Kanakaste Makaronid, kartulipüree Hiinakapsa-tomati-kurgisalat, porgandi-apelsinisolat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi, tee Arbuus
TEISIPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kalasupp Maisimannakreem toormoosiga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Lillkapsas
KOLMAPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Ühepajatoit Maasika-banaanismuuti Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Paprika
NELJAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Borš, hapukoor Jogurtitarretis moosiga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kurk
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Ahjukana, soe kaste Kartul, riis Peedisolat, kapsa-maisi-virsikusalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Porgand, pirn



HEAD ISU! :)

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)
Esmaspäev 05.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Kanakaste • Keedetud makaronid • Kartulipüree • Hiinakapsa-tomati-kurgisalat • Porgandi-apelsinisalad • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Taimetee • Arbuus 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 75g • 75g • 50g • 50g • 30g • 125g • 125g • 200g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 172Kcal • 107Kcal • 67Kcal • 41Kcal • 19Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 26Kcal • 28Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.41g • 2.42g • 1.49g • 3.48g • 0.08g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0g • 0.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.93g • 2.95g • 1.56g • 0.32g • 0.49g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.02g • 0.6g 	<ul style="list-style-type: none"> • 4.34g • 18.29g • 11.89g • 2.18g • 4.16g • 13.56g • 6g • 5.25g • 6.38g • 6.2g
Teisipäev 06.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Kala-riisusupp kartuliga • Maisimannakreem • Toormoos • Leiva- ja sepikuvalik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Lillkapsas 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 130g • 30g • 30g • 5g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 229Kcal • 218Kcal • 20Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 7.67g • 10.79g • 0.17g • 0.37g • 4g • 3.13g • 3.13g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 13.89g • 4.3g • 0.26g • 2.18g • 0.03g • 4.25g • 3.93g • 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 26.02g • 25.84g • 4.28g • 13.56g • 0.03g • 6g • 5.25g • 4.1g
Kolmapäev 07.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit • Maasika-banaanismuuti • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Õun • Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • 251g • 200g • 30g • 125g • 125g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 238Kcal • 127Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 44Kcal • 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.62g • 2.93g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.36g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 13.79g • 4.24g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.26g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 19.47g • 20.9g • 13.56g • 6g • 5.25g • 9.9g • 6.41g
Neljapäev 08.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Borš • Hapukoor • Jogurtitarretis • Moos • Leiva- ja sepikuvalik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Kurgiamps 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 5g • 150g • 30g • 30g • 5g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 170Kcal • 10Kcal • 139Kcal • 51Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 14Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.14g • 1g • 2.68g • 0g • 0.37g • 4g • 3.13g • 3.13g • 0.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.17g • 0.17g • 4.4g • 0.09g • 2.18g • 0.03g • 4.25g • 3.93g • 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.92g • 0.19g • 24.38g • 12.66g • 13.56g • 0.03g • 6g • 5.25g • 2.5g
Reede 09.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Ahju kanakints • Keedetud kartul • Piima-koorekaste • Riis keedetud • Peedisalat hapukoore-majoneesikastmega • Värskekapsa-maisi-virsikusalat • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Porgand • Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g • 75g • 50g • 75g • 50g • 50g • 30g • 125g • 125g • 50g • 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • 177Kcal • 57Kcal • 48Kcal • 78Kcal • 35Kcal • 41Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 17Kcal • 24Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.83g • 0.08g • 3.08g • 0.23g • 1.75g • 2.16g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.12g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 31.22g • 1.2g • 1.44g • 1.49g • 0.56g • 1.37g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.55g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 12.83g • 3.54g • 17.61g • 4.18g • 3.96g • 13.56g • 6g • 5.25g • 3.48g • 5.3g