

MENÜÜ



1.- 5.VEEBRUAR 2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Paneeritud kala, kartuli-kõrvitsapüree, kirju riis Tzatziki kaste, porgandi-ananassalat Hiinakapsa-paprikasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Kakao, õun
TEISIPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kana-riisisupp Mannavaht piimaga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kurk, nuikapsas
KOLMAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Lihakaste, ahjukartul, tatar, friijuurikad Kapsa-puuviljasalt, hapukurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Kiivi
NELJAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Lillkapsapüreesupp, kukkel Kohupiimakreem röstitud kaerahelvestega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Paprika
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Pasta kanaga koorekastmes Frillice salat tomatiga Porgandi-õunasalat majoneesiga Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Pirn

HEAD ISU!

01.- 05.02.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 01.02.2021	Paneeritud kala	100g	273Kcal	15.24g	10g	24g
	Kartuli-kõrvitsapüree	75g	56Kcal	1.53g	1.19g	9.37g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Kirju riis (täistera+tavaline)	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.56g
	Tzatziki kaste	50g	21Kcal	0.77g	1.35g	2.17g
	Porgandi-ananassisalat	50g	25Kcal	0.09g	0.42g	5.6g
	Hiinakapsa-paprika salat	50g	38Kcal	2.7g	0.39g	2.97g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Kakao	200g	153Kcal	4.31g	5.72g	22.73g
	Õun	100g	44Kcal	0.36g	0.26g	9.9g
	984g	890Kcal	31.93g	31.44g	119.08g	
Teisipäev 02.02.2021	Kana-riisisupp	300g	189Kcal	5.47g	10.29g	24.7g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Mannavaht 100	100g	130Kcal	0.14g	0.94g	31.18g
	Piim	100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	0.02g	0.02g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Kurgiamps	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Nuikapsas	100g	28Kcal	0.2g	0.5g	6g
	989g	654Kcal	19.1g	26.47g	93.98g	
Kolmapäev 03.02.2021	Lihakaste	150g	218Kcal	14.42g	12.3g	9.78g
	Ahjukartul	75g	76Kcal	1.66g	1.31g	14g
	Tatar	75g	93Kcal	1.17g	3.18g	17.41g
	Friijuurikad	50g	47Kcal	1.76g	0.68g	7.18g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50g	37Kcal	0.39g	1.9g	6.48g
	Hapukurgisalat	50g	13Kcal	0.15g	0.45g	2.4g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Kiivi	100g	66Kcal	0.6g	1g	14.2g
		834g	752Kcal	26.85g	31.44g	96.23g

01.- 05.02.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Neljapäev 04.02.2021	Lillkapsapüreesupp	300g	189Kcal	9.75g	8.38g	16.87g
	Kukkel	20g	51Kcal	1.97g	2.03g	6.38g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	0.02g	0.02g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Kohupiimakreem 130	130g	151Kcal	3.25g	9.61g	20.79g
	Röstitud kaerahelbed	30g	127Kcal	3.72g	3.52g	19.98g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Paprika	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g
	869g	787Kcal	29.58g	35.18g	95.22g	
Reede 05.02.2021	Pasta kanaga koorekastmes	250g	409Kcal	18.53g	20.13g	40.53g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Frillise salat tomatiga	50g	24Kcal	1.72g	0.48g	1.54g
	Porgandi-õunasalat majoneesiga	50g	63Kcal	5g	0.39g	4.15g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Pirn	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	734g	746Kcal	32.35g	32.02g	81.6g	