

MENÜÜ



25.- 29.JAANUAR 2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Pilaff, külm kaste ürtidega Rootsi köögiviljasalat, jääsalat tomatiga Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Taimetee Õun
TEISIPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Itaalia supp kikerhernestega Leivavaht piimaga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Banaan, kurk
KOLMAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Kanafrikassee, riis, makaronid Värske kapsa-maisi-virisikusalat Kurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Paprika
NELJAPÄEV	Riisi-odrahelbepuder Moos/või	Juustune lõhesupp nuudlitega Kohupiimavaht kakao ja marjadega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kiivi
REEDE	Maisimannapuder Moos/või	Pikkpoiss, kartul, tatar Piima-koorekaste Peedisalat, porgandi-kapsasalat koorega Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Melon

HEAD ISU!

25.- 29.01.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 25.01.2021	Pilaff	250g	465Kcal	17.55g	17.39g	59.45g
	Külm kaste ürtidega	50g	66Kcal	5.51g	1.4g	2.68g
	Rootsi köögiviljasalat	51g	49Kcal	2.79g	0.65g	5.37g
	Jääsalat tomatiga	50g	23Kcal	1.7g	0.5g	1.49g
	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
	Õun	100g	44Kcal	0.36g	0.26g	9.9g
	781g	847Kcal	34.51g	30.54g	103.67g	
Teisipäev 26.01.2021	Itaalia supp kikerhernestega	300g	144Kcal	3.24g	7.17g	21.14g
	Piim	100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Leivavaht 100	100g	143Kcal	0.35g	2.26g	32.77g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g
Kurgiams	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g	
	985g	680Kcal	17.26g	24.89g	106.01g	
Kolmapäev 27.01.2021	Kanafrikassee	150g	229Kcal	13.82g	17.45g	8.6g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Riis keedetud	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.56g
	Keedetud makaronid	75g	106Kcal	2.41g	2.94g	18.24g
	Värskekapsa-maisi-virsikusalat	50g	48Kcal	2.5g	1.48g	4.92g
	Kurgisalat äädikaga	50g	7Kcal	0.08g	0.43g	1.23g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Paprika	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g
	784g	701Kcal	25.94g	35.41g	81.73g	
Neljapäev 28.01.2021	Juustune lõhesupp nuudlitega	300g	283Kcal	16.99g	21.43g	11.2g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	358Kcal	29.66g	5.86g	16.85g
	Marjad	30g	14Kcal	0.18g	0.27g	2.84g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	0.02g	0.02g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Kiivi	100g	66Kcal	0.6g	1g	14.2g
	845g	957Kcal	58.02g	38.92g	69.89g	

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Reede 29.01.2021	Pikkpoiss	100g	210Kcal	13g	16.41g	6.9g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.84g
	Tatar	75g	93Kcal	1.17g	3.18g	17.41g
	Piima-koorekaste	50g	48Kcal	3.08g	1.44g	3.54g
	Porgandi-kapsasalat hapukoorega	50g	30Kcal	1.58g	0.73g	3.25g
	Peedisalat(konserv)	50g	16Kcal	0g	1.5g	2.5g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.59g
		784g	694Kcal	25.61g	36.08g	79.81g