

MENÜÜ

3.-7.MAI 2021



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kanafrikasse, riis, tatar Kapsa-suvikõrvitsasalat Jääsalat tomati ja kurgiga Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Pirn
TEISIPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Brokkolipüreesupp, sepikukrutoonid Kohupiimavaht kakao ja marjadega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kurk
KOLMAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Mulgipuder liha, sibula ja praetud seentega Porgandi-valge redise salat Hiinakapsa-puuviljasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Õun
NELJAPÄEV	Riisi-odrahelbepuder Moos/või	Juustune lõhesupp nuudlitega Marjatarretis vahukoorega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Kapsas
REEDE	Maisimannapuder Moos/või	Pikkpoiss, keedetud kartul, makaronid Soe kaste, porgandi-kapsasalat hapukoorega Peedi-küüslaugusalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Melon



HEAD ISU!

03-07.05.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 03.05.2021	Kanafrikassee	150g	229Kcal	13.89g	17.47g	8.61g
	Riis keedetud	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.56g
	Tatar	75g	94Kcal	1.23g	3.19g	17.43g
	Kapsa-suvikõrvitsalat	50g	26Kcal	1.27g	0.62g	3.09g
	Jääsalat tomati ja kurgiga	50g	21Kcal	1.53g	0.46g	1.37g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.69g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.26g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	KOKKU	780g	697Kcal	25.18g	34.01g	83.62g
Teisipäev 04.05.2021	Brokkolipüreesupp	301g	237Kcal	13.55g	7.78g	21.09g
	Sepikurtoonid	5g	12Kcal	0.08g	0.41g	2.31g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	358Kcal	29.68g	5.84g	16.9g
	Marjad	30g	14Kcal	0.18g	0.27g	2.85g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.69g
	Või	5g	37Kcal	4.11g	0.03g	0.03g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.26g
	Kurk (PRIA)	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	KOKKU	851g	873Kcal	54.33g	25.41g	70.64g
Kolmapäev 05.05.2021	Mulgipuder liha ja sibulaga	250g	340Kcal	11.3g	12.34g	47.3g
	Praetud seemned	30g	12Kcal	0.45g	0.83g	1.03g
	Porgandi-valge redise salat	50g	16Kcal	0.11g	0.55g	3.21g
	Hiinakapsa-puuviljasalat	50g	22Kcal	0.1g	0.24g	5.12g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.69g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.26g
	Õun (PRIA)	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.9g
	KOKKU	760g	635Kcal	18.95g	24.54g	91.52g
	Neljapäev 06.05.2021	Juustune lõhesupp nuudlitega	300g	285Kcal	17.02g	21.54g
Marjatarretis		150g	133Kcal	0.19g	0.39g	32.34g
Vahukoor		30g	104Kcal	9.5g	0.6g	3.95g
Või		5g	37Kcal	4.11g	0.03g	0.03g
Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.69g
Piim 2,5% (PRIA)		125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
Keefir 2,5% (PRIA)		125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.26g
Kapsas (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	1.1g	5.4g
KOKKU		865g	788Kcal	37.65g	34.04g	78.09g

03-07.05.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Reede 07.05.2021	Pikkpoiss	100g	211Kcal	13.02g	16.43g	6.92g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.85g
	Keedetud makaronid	75g	108Kcal	2.58g	2.94g	18.27g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.13g	1.47g	3.72g
	Porgandi-kapsasalat hapukoorega	50g	30Kcal	1.54g	0.72g	3.24g
	Peedi-küüslaugusalat	50g	36Kcal	1.97g	0.6g	3.95g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.69g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.26g
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.6g
KOKKU	780g	730Kcal	28.95g	34.74g	82.51g	