

Nädala menüü 12.-16.10.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Hirsipuder 150g/180g Keedis 10g/20g Piim PRIA 150g	Täistera-kaerahelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g Piim 150g	Maisimannapuder 150g/180g Kaneelilisand 5g Taimetee 150g	Hommikune kamapuder 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim (PRIA) 150g	Rukkihelbepuder 150g/180g Vaarika-kirsimoos 10g/20g Piim PRIA 150g
VITAMIINIAMPS	Redis 30g PRIA	Porgand PRIA 30g	Kapsas (PRIA) 30g	Kaalikas (PRIA) 30g	Õun (PRIA) 30g
LÕUNA	Hapukapsasupp (sealiha, porgand, odrakruup, kartul, sibul, hapukapsas) 200g/250g Hapukoor 5g/10g Rukkileib 20g/30g Kakaokissell 150g Maasika toormoos (purustatud maasikad, suhkur) 10g/20g	Kalakaste porruga 120g/130g (höbeheigi filee, koor, porru) Sõmer riis 120g/130g Peedi-küüslaugusalat (riivitud peet, küüslauk, sidrunimahl, suhkur) 30g Rukkileib 20g Banaani-keefirijook 150g (keefir, banaan)	Läätsesupp veiselihast 200g/250g (läätsed, sibul, porgand, veiseliha, varsseller, kartul) Maitseroheline 2g Täisteraleib 20g/30g Kohupiimakreem 80g/100g Rabarberikissell 80g/100g	Kodune kotlet 50g/70g (sea-veisehakklihast 90/10) Keedetud kartul 120g/130g Soe koorekaste 30g/50g Tomati-kurgilõigud 50g Peenleib 20g Sidruni maitsevesi	Kana-klimbisupp 200g/250g (kana, paprika, kartul, porgand, nuudlid, sibul) Maitseroheline Leib 20g/30g Mahlatarretis 80g/100g Vahukoor 10g/20g
OODE	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Hibiskusete 150g Ploom 30g	50% Täisterapasta singiga 130g/150g Sidrunitee 150g Pirn 30g	Köögiljaraguu (hooajalised juurikad) 130g/150g Vormileib roheline võiega Piim 150g Õun 30g	Piima-riisipupp 150g/180g Mitmeviljasepik vorstiga Melon 30g	Päevalillehalvaa-saiake (halvaa, odrajahu, nisujahu, muna, või, suhkur) Roheline tee 150g
	985 kcal / 1247 kcal	1020 kcal / 1301 kcal	967 kcal / 1269 kcal	1009 kcal / 1289 kcal	979 kcal / 1370 kcal

*Mahlajoogid valmistatakse AS Rõngu Mahl ja AS Bacula mahlakontsentraatidest.

NB! Menüü võib muutuda toidlustajast mitteleolevatel põhjustel.