

Nädala menüü 19.-23.10.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Odrahelbepuder 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g Piim 150g (PRIA)	Piima-nisuhelbesupp 180g/200g Sepik juustuvõi porgandiga (riivitud porgand, või, juust)	Kaera-riisihelbepuder 150g/ 180g Moos 10g/20g Piim 150g	Piima-rukkihelbesupp 150g/200g Mitmeviljasepik tuunikala- toorjuustuvahuga 40g	4-viljahelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim 150g PRIA
VITAMIINIAMPS	Porgand (PRIA) 30g	Viinamarjad 30g	Nuikapsas 30g (PRIA)	Banaan 30g	Õun (PRIA) 30g
LÕUNA	Värviline veisehakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, marineeritud kurk, külmutatud roheline hernes, sibul) 200g/ 250g Rukkileib 20g/30g Virsikukohupiimakreem 100g/120g (valtsitud kohupiim, purustatud virsik, vahukoor, suhkur)	Kana-karrikaste 120g/130g Keedetud riis 120g/130g Värskekapsa-porgandisalat (kapsas, mahe porgand, sidrunimahl, õli) 30g/50g Leib 20g Joogikissell 150g	Kuldne kalasupp 200g/ 250g Maitseroheline Rukkileib 30g Jogurtitarretis 80g/100g Marjakaste 10g/20g (marjad, suhkur)	Värskekapsa-õuna- sealihahautis (sealiha kuubikud, kapsas, õunad, koor, sibul) 120g/130g Keedetud kartul 120g/130g Rukkileib 20g Keefirismuuti 150g	Lillkapsa- brokoliköögiviljasupp 200g/ 250g Teraleib 20g/30g Vaniljepuding 100g/120g Vaarikad 10g/20g
OODE	Makaronid munapudruga 130g/150g (serveeritakse eraldi) Mahlajook 150g Pirm 30g	Frikadellisupp 180g/200g Must vormileib võiga 30g Õun 30g	Mulgipuder 120g/130g Hapukoor 20g Võileib tomatiga 30g Mahlajook 150g Ploom 30g	Ahju küüslauguleivad 30g Köögiviljad 50g (lillkapsas, paprika, porgand, kurk) Dipikaste 20g (hapukoor, till) Mustikatee 150g	Kreemisaiake 60g Piim 150g (PRIA) Paprika 20g
	1009 kcal / 1289 kcal	969 kcal / 1319 kcal	1049 kcal / 1267 kcal	1109 kcal / 1297 kcal	965 kcal / 1281 kcal

*Mahlajoogid valmistatakse AS Rõngu Mahl ja AS Bacula mahlakontsentraatidest.

NB! Menüü võib muutuda toitlustajast mitteleolevatel põhjustel.