

Nädala menüü 26.-30.10.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Hirsi-aprikoosipuder 150g/180g Pähklisegu 5g Soe mahlajook 150g	MAHE täistera kaerajahust puder 150g/180g Mustsõstra toormoos 15g/20g Piim 150g (PRIA)	Nisuhelbepuder 150g/ 180g Funktsionaalne moos 10g (Bacula, vaarikamoos) Piim 150g	Piima-riisisupp 150g/200g Leib lõhevõiega 50g	Omlett porgandiga (muna, porgand, piim, või) 100g Viljakohvijook piimaga 150g Võileib 1/2
VITAMIINIAMPS	Kaalikas (PRIA) 30g	Paprika 30g (PRIA)	Redis 30g	Banaan 30g	Õun 30g
LÕUNA	Borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, sealiha, porgand, peet, sibul, maitseroheline) Hapukoor 5g/10g Teraleib 30g Kohupiimavaht 100g/120g (valtsitud kohupiim, vahukoor, suhkur) Segumarjakaste 10g/20g	Kalaburger 50g/70g Keedetud riis 120g/130g Külmkaste 20g Porgandisalat seesami seemnetega 30g Leib 20g Mustsõstrasupp 80g/100g Rõstitud saiakrutoonid 10g/15g	Kodune rassolnik 200g/ 250g (veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul, odrakruup) Maitseroheline 2g Hapukoor 10g Leib 30g/40g Leivakreem 100g/120g Piim 100g/120g	Hakklihakaste (90/10 veise-seahakkliha, koor, jahu, sibul) 120g/130g Keedetud kartul 120g/130g Aurutatud brokoli 30g/50g Peenleib 20g Haps (PRIA) 150g	Talupojasupp (odrakruup, mahe kartul, kapsas, porgand, sibul, liha) 200g/250g Leib 30g/40g Kuivat. puuvilja tihkissell 120g/150g Vahukoor 10g/20g
OODE	Tatrahautis kanaliha ja sibulaga 120g/130g Hiinakapsa-tomatisalat 30g Piim 150g (PRIA)	Aedvilja vormiroog 120g/150g Hapukoor 20g Kummelitee 150g Apelsin 30g	Kartuli-kaalikapüree 120g/130g Värske kurgi viilud 30g Jogurti-tillikaste 20g Ploominektar 150g	Sepiku-õuna-kaneelivorm 80g/100g Piim 150g Kapsas 30g PRIA	Juusturull 60g Piim 150g Ploom 30g
	1050 kcal / 1273 kcal	979 kcal / 1276 kcal	1047 kcal / 1311 kcal	1109 kcal / 1313 kcal	1051 kcal / 1296 kcal

*Mahlajoogid valmistatakse AS Rõngu Mahl ja AS Bacula mahlakontsentraatidest.

NB! Menüü võib muutuda toitlustajast mitteolenevatel põhjustel.