

Nädala menüü 29.03 - 02.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Odrahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Kirsimoos 10g/20g Piim (PRIA) 150g	Nisuhelbepuder (mahe helves)150g/180g Moos 10g/20g Tee ingveriga 150g	Piima-mahe tatra supp 180g/200g Täisterasepik riivjuustuga 40g	Rukkihelbepuder (mahe helves) 150g/180g Hapukoore-võikaste 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	SUUR REEDE
VITAMIINIAMPS	Porgand (PRIA) 80g	Punapeet 80g	Valge redis 80g	Kapsalohud 80g	SUUR REEDE
LÕUNA	Kurzeme stroganov (marin.kurk, sealiha, sibul, mahe hapukoor, speltajahu) 120g/150g Keedetud tatar 120g/150g Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 30g/50g Täisterarukkileib 20g Jäättee sidruniga 150g	Kana-riisisupp 200g/250g (kanaliha, riis, porgand, kartul, sibul, kaunuba) Värske till Seemneleib 40g Kohupiima-banaanivaht 120g/150g	Hakkliha-porgandi kotlet 50g/70g Keedetud kartul 120g/150g Soe koorekaste 30g/50g Kaalika-ananassisalat 30g/50g Täisterarukkileib 20g Maitsevesi	Tomatine läätse supp varselleriga 200g/250g Hapukoor 5g Rukkileib 30g Aprikoosi-rosina-mustaploomikissell 120g/150g Vahukoor 20g	SUUR REEDE
OODE	Naturaalne ahjuomlett 100g/120g Must vormileib või ja kurgiga 35g Mahlajook 150g (marjad, vesi, roosuhkur) Pirn 70g	Lillkapsa-kartulipüree (kartul, piim, või 82%, lillkapsas) 120g/130g Kreekajogurti kaste 20g Õun 70g	Riisi-kohupiimavorm 80g/100g Rabarberikissell 100g/120g Apelsin 70g	Pastaroog köögiviljadega 120g/130g Tomati-hapukoorekaste 20g (purustatud tomatid, hapukoor) Kummelitee 150g Banaan 70g	SUUR REEDE
	1189 kcal / 1328 kcal	1120 kcal / 1317 kcal	1193 kcal / 1332 kcal	1110 kcal / 1329 kcal	

*Mahlajoogid valmistatakse AS Rõngu Mahl ja AS Bacula mahlakontsentraatidest. NB! Menüü võib muutuda toitlustajast mitteolenevatel põhjustel.

Nädala menüü 05. - 09.04.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe 3-viljahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Õunamoos 10g/20g Tee sidruniga 150g/180g	Piima-kaerahelbesupp (mahe helves) 150g/200g Võileib keeduvorsti ja frillisega 45g	4-viljahelbepuder kõrvitsaga (mahe helves) 150g/ 180g Moos 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	7-viljahelbepuder lina-seemnetega (mahe helves) 150g/180g Hapukoor 10g/20g Kakao 150g	Nisuhelbepuder (mahe helves) 150g/180g Piim 150g/150g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas 80g	Kapsas (PRIA) 80g	Punapeet 80g	Porgand 80g	Redis 80g
LÕUNA	Värskekapsasupp 200g/250g (kapsas, kartul, porgand, sibul, sealiha) Teraleib 30g Riisidessert (piim, riis, suhkur, vaniljesuhkur) 100g/120g Vaarika toormoos 20g	Ühepajatoit sealihaga (porgand mahe, sibul, kapsas mahe, kartul mahe, kaalikas, sealiha) 200g/250g Leib 20g Peedikissell õunamahlaga 100g/120g Saiakrutoonid 10g	Kalaseljanka 200g/ 250g (valge kalafilee, marin. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta) Hapukoor 5g/10g Seemneleib 40g Maasikatarretis 100g/120g Vaniljekaste 20g	Kanakaste 120g/150g Keedetud riis 120g/150g Värskekapsa-kurgisalat 30g/50g Vormileib 20g Punasesõstrajook 150g	Oasupp 4-st kaunviljast (oad - aed, valge, pruun, punane; kartul, porgand, tomat, küüslauk, sibul) 200g/ 250g Värske petersell Rukkileib 30g Kohupiimakreem rosinatega (kohup.1%, piim, suhkur, vahukoor) 120g/150g
OODE	Kaneelirull Piim 150g/180g Pirn 70g	Puuviljasalat 80g/100g (värske maasikas, mahe õun, pirn, värske mustikas, apelsin) Vahukoor 10g/20g Küpsis Mandariin 70g	Munapuder peekoni ja porruga 100g/120g Sepik 20g Maitsevesi laimiga Õun 70g	Chiapuder marjade ja banaanitükkidega (chia seemned, jogurt, banaan, suhkur, marjad) 100g/130g Melon 70g	Kartulisalat (hapukoor, muna, kartul, kurk, porgand) Leib 20g Hibiskusete 150g Banaan 70g
	1113 kcal / 1346 kcal	1132 kcal / 1317 kcal	1198 kcal / 1342 kcal	1104 kcal / 1375 kcal	1165 kcal /1392 kcal

*Mahlajoogid valmistatakse AS Rõngu Mahl ja AS Bacula mahlakontsentraatidest. NB! Menüü võib muutuda toitlustajast mitteolenevatel põhjustel.