

## Nädala menüü 04.-08.01.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE 4-viljahelbe- puder õuntega (riivitud õunad) 150g/180g Pähklisegu 5g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE täistera kaerajahust puder 150g/180g Mustsõstra toormoos 15g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE nisuhelbepuder 150g/180g Moos 10g/20g Piim 150g/180g	Piima-riisisupp 150g/200g Võileib munavõiega	Hirsi-kõrvitsapuder 150g/180g Võikaste 5g Soe mahlajook 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas (PRIA) 80g	Punapeet 80g (PRIA)	Kapsas 80g	Porgand 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Kanaliha-köögiviljasupp (kanaliha, hernes, lillkapsas, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul) 200g/ 250g Petersell Teraleib 20g/30g Leivakreem 100g/150g Naturaalne vahukoor 15g/20g	Kalakaste (hõbeheik, hapukoor, sibul, jahu, toiduõli) 120g/130g Keedetud riis 120g/130g Porgandisalat seesami- seemnetega 30g/50g Leib 20g Mustikakissell 80g/100g Röstitud saiakrutoonid 10g/15g	Kodune rassolnik 200g/ 250g (veiseliha, marin. kurk, MAHE kartul, porgand, sibul, odrakruup) Hapukoor 5g/10g Maitseroheline Rukkileib 30g Puuviljasalat 80g/100g Vaniljekaste 10g/20g	Kurzeme stroganov (sealiha, sibul, jahu, hapukoor, marin.kurk, õli) 130g/150g Keedetud MAHE kartul 120g/150g Aurutatud brokoli 30g/50g Peenleib 20g Kamajook 150g/180g	Lihata borš hapu- kapsaga 200g/ 250g (kapsas, porgand, peet, sibul, maitseroheline) Hapukoor 5g/10g Leib Kohupiimavaht 80g/100g (valtsit. kohu- piim, vahukoor, suhkur) Kirsimahlakissell 80g/100g
OOD	Kartulipüree 120g/150g Riivitud peedisalat õli- kastmega (keedet. peet, õlikaste: rapsiõli, suh- kur, sidrunimahl) 30g Õuna-mustikajook MAHE 120g/150g Õun 70g	Aedvilja vormiroog 120g/150g Hapukoor 20g Kummelitee 150g/180g Apelsin 70g	Moonirull 50g/60g (mooniseemned, suhkur, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, pärm, toiduõli) Piim 150g/180g (PRIA) Pirn 70g (PRIA)	Köögiviljavalik 50g (lillkapsas, kurk, mahe porgand) Dipikaste 20g Ahjuleivad küüslauguga 30g/50g Tsitrusetee 150g Banaan 70g	Tatrahautis kanaliha ja sibulaga 130g/150g Hiinakapsa-tomatisalat 30g Piim 150g (PRIA) Õun 70g
	1001 kcal / 1401 kcal	979 kcal / 1435 kcal	982 kcal / 1397 kcal	921 kcal / 1359 kcal	1011 kcal / 1393 kcal

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

## Nädala menüü 11.-15.01

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE rukkibelbepuder 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g ( Bacula, mustika-vaarikamoos) Keefir 150g/180g (PRIA)	MAHE nisuhelbe-piimasupp 150g/200g Võileib porgandi-juustumäärdega 40g (riivitud juust, porgand, muna, või)	Mannapuder 150g/180g Keedis 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	7-viljahelbepuder linaseemnetega 150g/180g Hapukoor 10g Kakao 120g/150g (PRIA)	MAHE 4-viljapuder 150g/180g Mesi/moos 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMP	Kapsalohud 80g	Porgand 80g	Kaalikas 80g (PRIA)	Punapeet 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Värskekapsasupp 200g/250g (kapsas MAHE, kartul, porgand, sibul, sealihaga) Till Teraleib 20g/30g Saia-kohupiimavorm kaerahelvestega 100g/120g Piim 100g/120g	Lindströmi kotlet 50g/70g (veise- ja sea-hakkliha 90/10, keedet. punapeet) Keedet. tatar 120g/130g Hapukapsasalat 30g/50g Soe koorekaste 30g/50g Jogurtijook (maits.mata jogurt, suhkur, marjasegu) 150g/180g	Kalaseljanka 200g/ 250g (valge kalafilee, mar. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta) Hapukoor 10g Maitseroheline Seemneleib 30g Magus riisipuder 80g/100g Vaarika toormoos 20g	Köögiviljakaste 120g/130g Keedetud kartul 130g/150g V.kapsa-kurgisalat 30g Peenleib 20g Peedikissell õunamahlaga 100g/120g Rõstitud MAHE kaerahelbed 5g/10g	Frikadellisupp 200g/250g Petersell Teraleib 30g Kohupiimakreem rosinatega (kohupiim 1%, piim, suhkur) 120g/150g
OODE	Pasta (50% täistera) hakklihaga 120g/150g Külmkaste 20g Mustsõstra-vaarika mahlajook 150g/180g Mandariin 70g	Mulgipuder 130g/150g Hapukoor 20g Astelpaju marjadega tee 150g/180g Pirn 70g	Munapuder peekoni ja porrusibulaga 100g/120g Leib 20g Tomatilõigud 30g Melissitee 150g/180g Õun 70g	Kartuli-hernepüreesupp (koor, rohelistes herned, kartul, porru) 150g/180g Ahju-küüslauguleivad 30g Melon 70g	Ühepajatoit 120g/150g (kaalikas, porgand, kartul, kapsas) Leib Mahlajook 150g Õun 70g
	932 kcal / 1372 kcal	963 kcal / 1423 kcal	1002 kcal / 1406 kcal	989 kcal / 1399 kcal	962 kcal / 1402 kcal

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

# Nädala menüü 18.-22.01



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Täistera MAHE kaerahelbepuder õuntega 150g/180g Piim 150g (PRIA)	MAHE rukkihelbe-piimasupp 150g/200g Leib singivõiega	Riisipuder 150g/180g Või 5g/10g Taimetee 150g/180g	MAHE odrahelbepuder 150g/180g Hapukoor 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	MAHE 3-viljahelbepuder 150g/180g Aedmarjamoos 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas 80g	Porgand 80g (PRIA)	Kapsas 80g	Punapeet 80g	Kurk 80g
LÕUNA	Peedisupp keedetud munaga 200g/250g (liha, peet, porgand, sibul; muna serveeritakse eraldi) Maitseroheline 2g Teraleib 30g Karamellkissell 120g/150g Maasikamoos 10g/20g	Guljašš 130g/150g Sõmer tatar 130g/150g V.kapsa-porgandisalat õlikastmega 30g/50g Kirsikompott 150g/180g (kompott keedetud külmutatud kirsimarjadest)	Kaalika-kruubisupp suitsulihaga 200g/250g Petersell 2g Peenleib 20/30g Kohupiimakreem 100g/120g Marjad 20g	Lihata kartuli-köögi-viljavorm 150g/200g Kapsa-redisesalat 30g/50g Maitsestatamata jogurtikaste tilliga 20g Peenleib 20g Kama-keefirijook 150g (PRIA)	Kana-klimbisupp 200g/250g ( kanaliha, jahu, MAHE kartul, sibul, mahe porgand, muna) Rehe leib 20g/30g Kissell kuivatatud puuviljadest 100g/120g Vahukoor 10g/20g
OODE	Makaronid köögiviljakastmega 150g/200g Soe mahlajook 150g Mandariin 70g	Sepiku-õunavorm 100g/130g Piim 100g/130g Pirn 70g	Hakklhapall 50g ( sea-veisehakkliha) Võileib kurgiga Tomati-hapukoorekaste 20g Maitsevesi Õun 70g	Piima-hirsisupp 150g/200g Soe juustusai 40g Apelsin 70g	Köögiviljakotlet (porgand, kapsas, kartul, manna, muna, riivleib) Hapukoor 20g Maitsevesi 150g Õun 70g
	1058 kcal / 1397 kcal	1009 kcal / 1377 kcal	981 kcal / 1421 kcal	928 kcal / 1387 kcal	989 kcal / 1408 kcal

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

## Nädala menüü 25.-29.01



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE 4-viljahelbe- puder 150g/180g Ahjuõunamoos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Piima-hirsisupp 150g/200g Röstsai munavõiga 40g	8-viljahelbepuder kliidega 150g/ 180g Moos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE nisuhelbe- ploomi-puder (nisu- helbed, kuivatat. must ploom, piim) 150g/180g Kakao 150g/180g	MAHE kaerahelbepuder 150g/180g Keedis 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Porgand 80g	Valge redis 80g (PRIA)	Kaalikas 80g	Punapeet 80g	Värske kurk 80g
LÕUNA	Kana-nuudlisupp 200g/ 250g Maitseroheline Teraleib 30g Kohupiimavaht 100g/120g (valtsitud kohupiim 1%, piim, suhkur) Puuviljasalat 20g	Vale kapsarull 50g/70g (veise-seahakkliha 90/100, kapsas, riis) Kartul 130g/150g Soe koorekaste 30g/50g Leib 20g Tomati-kurgisalat 30g/50g Maitsevesi 150g	Punane kalasupp 200g/ 250g (kala, lillkapsas, kartul, sibul, porgand, porru) Petersell Hapukoor 5g/10g Peenleib 30g Vaniljekissell 100g Punasesõstrapüree 10g/ 20g	Kana-koorekaste 120g/130g Keedetud riis kurkumiga 130g/150g Kapsa-tomatisalat 30g/50g Jõhvika-mannavaht 80g/100g Piim 80g/100g	Lihata lillkapsa-brokoli- kõogiviljasupp 200g/250g Leib 20g/30g Vaarikakissell 150g Vahukoor 20g
OODE	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 10g/20g Soe mahlajook 150g Banaan 70g	Pastaroog juustuga 130g/150g Marjasmuuti 150/180g Pirn 70g (PRIA)	Plaadipitsa 70g Soe mahlajook 150g Õun 70g (PRIA)	Naturaalne omlett 100g/120g Võileib kurgiga Tee sidruniga 150g Mandariin 70g	Ahjukartulid 130g/150g Riivitud kaalikas õuna- mahlaga 30g Jogurti-tillikaste 20g Maitsevesi 150g Õun 70g
	1040 kcal / 1389 kcal	1032 kcal / 1416 kcal	998 kcal / 1404 kcal	1054 kcal / 1391 kcal	979 kcal / 1408 kcal

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