

# Nädala menüü 01.-05.03.2021

|               | ESMASPÄEV   | TEISIPÄEV  | KOLMAPÄEV  | NELJAPÄEV  | REEDE   |
|---------------|---|--|--|--|---|
| HOMMIK        | 4-viljahelbepuder õuntega (mahe helves) 150g/180g<br>Aedmarjamoos 10g/20g<br>Kummelitee 150g/180g   | Täistera kaerahelbepuder (mahe helves) 150g/180g<br>Mustsõstra toormoos 10g/20g<br>Piim 150g/180g (PRIA)   | Nisuhelbepuder 150g/ 180g (mahe helves)<br>Moos 10g/20g<br>Piim 150g/180g  | Piima-rukkihelbesupp 150g/200g (mahe helves)<br>Terasepik munavõiega   | 3-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Moositäpp 10g/20g<br>Piim 150g/180g  |
| VITAMIINIAMPS | Kaalikas 80g  | Kapsas 80g (PRIA)  | Porgand 80g  | Punapeet 80g   | Värske kurk 80g   |
| LÕUNA         | Borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, sealiha, porgand, peet, sibul, maitseroheline)<br>Hapukoor 5g/10g<br>Teraleib 30g<br>Leivakreem 120g/150g<br>Naturaalne vahukoor 20g | Valgekalafileest kotletid 50g/70g<br>Keedetud riis kurkumiga 130g/150g<br>Soe koorekaste 30g/50g<br>Riivitud porgand 30g/50g<br>Seemnesegu 3g<br>Leib 20g<br>Sidruni maitsevesi 150g | Kodune rassolnik maitserohelisega 200g/ 250g (veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul, odrakruup)<br>Hapukoor 5g/10g<br>Seemneleib<br>Jogurtitarretis 80g/100g (maitsestatamata jogurt, marjad)<br>Maasikakaste 10g/20g (maasikad, õunamahl, mesi) | Porgand-hernes, hapukoorekastmes 130g/150g<br>Keedetud kartul 130g/150g<br>Kaalikasalat seemnetega 30g/50g (riivitud kaalikas, seemned, mahl)<br>Rukkileib 20g<br>Õunamahlajook 150g | Kartuli-pastasupp (kanaliha, pasta, porgand, sibul, kartul) 200g/ 250g<br>Maitseroheline<br>Teraleib<br>Kohupiimakreem rosinatega 120g/150g |
| OOD           | Kartuli-kikerhernetamp (kartul, kikerhernes, või, maitseained, piim) 120g/150g<br>Hapukoorekaste värske tilliga 10g/20g<br>Soe mahlajook 150g<br>Õun 70g                  | Köögiviljaragu 130g/150g<br>Talvejook 150g/180g<br>Pirn 70g  | Juusturull 60g (juust, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu)<br>Piim 150g /180g(PRIA)<br>Mandariin 70g   | Magus mannapuder 80g/100g<br>Jõhvikakissell 100g/120g<br>Banaan 70g  | Kohapeal valmistatud hakkpall 50g<br>Leib rohelinevõiega 25g<br>Roheline jätee 150g<br>Melon 70g  |
|               | 1103 kcal / 1371 kcal   | 1034 kcal / 1369 kcal  | 1059 kcal / 1342 kcal  | 1010 kcal / 1321 kcal  | 1104 kcal / 1374 kcal   |

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

## Nädala menüü 08.-12.03.2021

|               | ESMASPÄEV   | TEISIPÄEV  | KOLMAPÄEV   | NELJAPÄEV   | REEDE  |
|---------------|---|--|---|---|--|
| HOMMIK        | Rukkihelbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Õuna vaniljemoos 10g/20g (Rõngu)<br>Tee sidruniga 150g/180g  | Piima-kaerahelbesupp 150g/200g (mahe helves)<br>Teraleib singivahuga   | Odrahelbepuder 150g/ 180g (mahe helves)<br>Piim 150g/180g (PRIA)<br>Marjad 10g/20g  | 7-viljahelbepuder iidsete teradega (mahe helves) 150g/180g<br>Hapukoor 5g/10g<br>Kakao 150g (PRIA)  | 4-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Keedis 10g/20g<br>Piim 150g   |
| VITAMIINIAMPS | Valge redis 80g   | Porgand (PRIA) 80g   | Kapsas 80g  | Kaalikas (PRIA)80g  | Punapeet 80g   |
| LÕUNA         | Värskekapsasupp maitserohelisega 200g/ 250g (kapsas, kartul, porgand, sibul, sealiha)<br>Teraleib 20g/30g<br>Saia-kohupiimavorm kaerahelvestega 100g/120g (valtsitud kohupiim, kaerahelbed, sai, õun, suhkur, muna)<br>Piim 100g/120g | Hakklihakaste (veise-sea-hakkliha 90/10, hapukoor, jahu, sibul)<br>Keedetud tatar 130g/150g<br>Marineeritud kurk 30g/50g<br>Leib 20g<br>Joogijogurt 150g | Kalaseljanka maitserohelisega 200g/ 250g (valge kalafilee, mar. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta)<br>Hapukoor 5g<br>Seemneleib 30g<br>Vaniljekissell 120g/150g<br>Vaarika toormoos 20g | Kapsakotlet (kapsas, muna, riivsai, rapsiõli, juust)50g/70g<br>Keedetud kartul 130g/150g<br>Soe koorekaste 50g<br>Leib 20g<br>Joogikissell 150g | Frikadellisupp 200g/ 250g<br>Petersell<br>Teraleib 30g<br>Õhuline riisidessert (riis, naturaalne vahukoor, vanillisuhkur) 120g/150g<br>Maasikamoos 10g/20g |
| OODE          | Makaronid juustuga 120g/150g<br>Mustsõstra-vaarika mahlajook 150g/180g<br>Tomatikaste 20g<br>Apelsin 70g  | Mulgipuder 120g/130g<br>Hapukoor 20g<br>Piparmünditee 150g/180g<br>Pirn 70g  | Halvaasaiake 70g<br>Piim 150g /180g(PRIA)<br>Õun 70g (PRIA)   | Piima-maisimannasupp 180g/200g<br>Soe juustusai<br>Banaan 70g   | Chia seemne-banaani hommikusöök 150g/180g<br>Võileib pasteediga<br>Mandariin 70g   |
|               | 1013 kcal / 1321 kcal   | 1038 kcal / 1316 kcal  | 1071 kcal / 1386 kcal   | 1070 kcal / 1363 kcal   | 1032 kcal / 1397 kcal  |

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

# Nädala menüü 15.-19.03.2021



|               | ESMASPÄEV   | TEISIPÄEV  | KOLMAPÄEV  | NELJAPÄEV  | REEDE   |
|---------------|---|--|--|--|---|
| HOMMIK        | Täistera kaerahelbepuder (mahe helves) 150g/180g<br>Vaarikamoos 10g/20g<br>Piim 150g/180g (PRIA)  | Piima-rukkihelbesupp (mahe helves) 150g/200g<br>Sepik keeduvorsti ja frillisega 35g                        | Nisuhelbepuder 150g/ 180g (mahe helves)<br>Keedis 10g/20g<br>Piim 150g/180g                                      | Odrahelbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Marjad 10g/20g<br>Piim (PRIA) 150g/180g  | 3-viljahlbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Kodumarjamoos 10g/20g<br>Tee ingveriga 150g/180g  |
| VITAMIINIAMPS | Porgand 80g   | Kapsas 80g (PRIA)  | Värske kurk 80g  | Kaalikas (PRIA) 80g  | Lillkapsas 80g  |
| LÕUNA         | Peedisupp munaga 200g/250g (liha, peet, porgand, sibul, kartul)<br>Maitseroheline<br>Teraleib 30g<br>Hapukoor 10g<br>Kakaokissell 100g/150g<br>Marjakaste 10g/20g | Guljašš 130g/150g<br>Sõmer tatar 130g/150g<br>Värskekurgi lõigud 30g/50g<br>Leib 20g<br>Soe mahlajook 150g | Kaalika-kruubisupp suitsulihaga 200g/ 250g<br>Petersell<br>Leib 30g<br>Maasikatarretis 100g/120g<br>Vahukoor 20g | Koorene valge kala porrukaste 130g/150g<br>Kartul 130g/150g<br>Kapsa-redisesalat 30g/50g<br>Leib 20g<br>Kama-keefirijook 150g (PRIA) | Kartuli-seenesupp 200g/250g (kartul, šampinjonid, sibul, porgand, varsseller, porru)<br>Vaniljekreem 80g/100g (vahukoor, piim, vaniljesuhkur, zelatiin)<br>Astelpaju-marjakaste 20g |
| OODE          | Juustu-ahjukartulid ürtidega 130g/150g<br>Külmkaste 20g<br>Kibuvitsatee 150g/180g<br>Mandariin 70g  | Pasta munapudruga 130g/150g<br>Piim 150g (PRIA)<br>Õun 70g (PRIA)  | Rosinakukkel 70g (rosinad, kaerajahu, nisujahu, muna, piim, rapsiõli, suhkur)<br>Puuviljatee 150g<br>Pirn 70g    | Pelmeenid 100g<br>Hapukoor 20g<br>Mahlajook 150g<br>Melon 70g  | Tatrapuder<br>Koore-võikaste 20g<br>Piim 150g<br>Banaan 70g   |
|               | 1105 kcal / 1365 kcal   | 1089 kcal / 1387 kcal  | 1041 kcal / 1312 kcal  | 1200 kcal / 1379 kcal  | 1060 kcal / 1363 kcal   |

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

## Nädala menüü 22.-26.03.2021

|               | ESMASPÄEV  | TEISIPÄEV   | KOLMAPÄEV  | NELJAPÄEV  | REEDE   |
|---------------|--|---|--|--|---|
| HOMMIK        | 3-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves)<br>Maasikatoormoos 20g Piim 150g/180g (PRIA)                       | Piima-tatrasupp 150g/200g (mahe tatar)<br>Röstsai munavõiga 40g   | 4-viljahelbepuder 150g/ 180g (mahe helves)<br>Röstitud pähklisegu 5g<br>Piim 150g/180g (PRIA)  | Nisuhelbepuder (mahe helves) 150g/180g<br>Moos 10g/20g<br>Piim 150g/180g   | Kaerahelbepuder ( MAHE helves) 150g/180g<br>Keedis 10g/20g<br>Piim 150g/180g                      |
| VITAMIINIAMPS | Kapsas 80g   | Kaalikas 80 (PRIA)  | Porgand 80g  | Lillkapsas 80g   | Mahe porgand (PRIA) 80g   |
| LÕUNA         | Kana-nuudlisupp 200g/ 250g<br>Maitseroheline<br>Teraleib 30g<br>Kohupiimakreem 80g/100g<br>Puuviljasalat 20g | Hakkliha-suvikõrvitsakotlet 50g/70g (sea-veisehakkliha, suvikõrvits, sibul, riivsa)<br>Keedetud kartul 120g/150g<br>Soe koorekaste 30g/50g<br>Tomati-kurgisalat 30g/50g<br>Leib 20g<br>Marja-spinatismuuti 150g | Punane kalasupp 200g/ 250g (kartul, porgand, tomat, porru, kala)<br>Petersell<br>Hapukoor 5g<br>Rukkileib 30g<br>Kakaokreem 80g/100g<br>Punasesõstrapüree 10g/ 20g | Seenekaste 120g/150g<br>Sarvekesed 120g/150g<br>Kapsa-tomatisalat 30g/50g<br>Leib 20g<br>Jõhvikajook (jõhvikamarjad, suhkur, vesi) | Lillkapsa-brokoli-köögiviljasupp 200g/250g<br>Leib 20g/30g<br>Vaarikakissell 150g<br>Vahukoor 20g |
| OODE          | Kalapulgad 50g<br>Tatari kaste 20g<br>Leib 20g<br>Multinektarijook 150g<br>Õun 70g                           | „Vaene Rüütel“ (sepik, muna, piim, õli, suhkur)<br>Piim 150g<br>Banaan 70g  | Rabarberi plaadikook 50g/70g<br>Tee 150g<br>Pirn 70g   | Kartuli-hapukooreroog 130g/150g<br>Soe mahlajook 150g (PRIA)<br>Mandariin 70g  | Võileib keedusingiga<br>Kama keefiriga 200g<br>Õun 70g  |
|               | 1040 kcal / 1355 kcal  | 1032 kcal / 1344 kcal   | 1110 kcal / 1342 kcal  | 1057 kcal / 1296 kcal  | 1115 kcal / 1345 kcal   |

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