

Nädala menüü 12.-16.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe 4-viljahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Moos 20g Piim 150g/180g (PRIA)	Piima-nisuhelbsupp 150g/200g (mahe helves) Sepik munavõiga 40g	Odrahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Õunamoos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Rukkihelbepuder (mahe helves) 150g/180g Kirsi-maasikamoos 10g/20g Tee 150g/180g	Kaerahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Keedis 10g/20g Jõhvikajook 150g/180g (jõhvikamarjad, suhkur, vesi)
VITAMIINIAMPS	Kapsas 80g (PRIA)	Kaalikas 80g (PRIA)	Punapeet 80g	Porgand 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Hernesupp suitsulihaga 200g/ 250g (odrakruup, suitsuliha, porgand, sibul, hernes) Värske petersell Teraleib 35g Kohupiimavaht 80g/100g (valtsitud kohupiim 1%, piim, suhkur) Virsikusalat 15g/20g	Tagurpidi kapsarull 50g/70g (veise-sea-hakkliha 90/10%, kapsas, riis) Kartulipüree 120g/150g Külmkaste 20g Tomati-kurgilõigud 30g/50g Leib Sidruni maitsevesi	Kala-pastasupp 200g/250g (heik, pasta, porrusibul, kartul, paprika, mahe porgand) Värske till Rukkileib 30g Leivakreem rosinatega 120g/150g Vahukoor 10g/20g	Veiseliha pajaroog ubadega (loomaliha, sibul, tomatipüree, jahu, h.koor, uba) 120g/130g Keed. kartul 120g/150g Peedisalat 30g/50g (keedetud peet, sidrunimahl, suhkur) Leib 20g Joogijogurt keefiri baasil 130g/150g	Lillkapsa-brokoli-köögiviljasupp 200g/250g Leib 30g Karamellkissell 100g/150g Marjakaste 20g (mustsõstar, vaarikas, suhkur)
OODE	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 10g/20g Porgandi-pirnisalat 30g (riivitud porgand, viilut. pirn, maitsestamata) Puuviljajook 150g Õun 70g	Porgandikotlet (porgand, muna, riivsaai, rapsiõli, speltajahu) Hapukoor 20g Mandariinitee 150 Melon 70g	Plaadipitsa köögivilja ja mozarellaga 50g/70g Mahlajook 150g Banaan 70g	Piima-riisisupp 150g/180g Võileib kanarulaadi ja frillisega Pirn 70g	Sepiku-õunavorm 100g Piim 150g Mandariin 70g
	1097 kcal / 1399 kcal	1122 kcal / 1329 kcal	1101 kcal / 1354 kcal	1099 kcal / 1321 kcal	1120 kcal / 1298 kcal

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

Nädala menüü 19.-23.04.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	7-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Keedis 10g/20g Piim PRIA 150g/180g	Täisterakaerahelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Kirsimoos 10g/20g Mahlajook 150g	Nisuhelbepuder 150g/180g (mahe helves) Kaneelilisand 5g (fariinsuhkur, kaneel) Piim (PRIA) 150g/180g	3-viljahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Moos 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	Rukkihelbepuder 150g/180g (mahe helves) Vaarikamoos 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Kurk 80g (PRIA)	Porgand (PRIA) 80g	Kapsas 80g	Kaalikas 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Hapukapsasupp (sealiha, porgand, odrakruup, kartul, sibul, h.kapsas) 200g/250g Hapukoor 5g/10g Rukkileib 30g Õhuline riisivaht (riis, vahukoor, vaniljesuhkur) 100g/120g Maasika toormoos 10g/20g	Kala-köögivilja pajaroog 120g/130g (porru, tomat, hõbeheik, seller, tomat, rapsiõli) Kartul 120g/130g Rukkileib 20g Banaani joogijogurt (maitsestatamata jogurt, banaan) 150g	Lihavaba läätseupp 200g/ 250g (läätsed, sibul, porgand, varsseller, kartul) Maitseroheline Täisteraleib 30g Jogurti kamavaht 100g/120g Keedis 10g/20g	Hakklihakaste (sea- ja veisehakkliha 90/10) 120g/150g Kikerherne-kartulipüree 130g/150g Peedi-küüslaugusalat 30g/50g Leib 20g Mustõstrajook 150g	Kana-nuudlisupp 200g/250g (kana, nuudlid, paprika, kartul, mahe porgand, sibul) Värske till Leib 30g Kohupiimakreem 100g/120g Puuviljasalat 20g
OODE	Köögiviljaraguu (hooajalised juurikad) 130g/150g Vormileib 20g Mahlajook 150g Õun 70g	50% täisterapasta singiga 130g/150g Kurgisalat tilliga 30g Sidrunitee 150g Pirn 70g	Marja purukook (marjad, muna, kaerajahu, nisujahu, või, suhkur) 50g/70g Soe mahlajook 150g Apelsin 50g	Piima-klimbisupp 150g/180g Mitmeviljasepik kalavõidega Melon 70g	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Piparmünditee 150g Õun 70g
	1165 kcal / 1387 kcal	1130 kcal / 1311 kcal	1101 kcal / 1393 kcal	1160 kcal / 1358 kcal	1109 kcal / 1348 kcal

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

Nädala menüü 26.-30.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Odrahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Moos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Nisuhelbepuder (mahe helves) 150g/180g Pähklisegu 5g Piim 150g/180g	Kaerahelbepuder 150g/180g (kaerahelves mahe) Marjatoormoos 10g/20g Kummelitee 150g	Piima-rukkihelbesupp (mahe helves) 150g/200g Mitmeviljasepik tuunikala-toorjuustu- vahuga 40g	4-viljahelbepuder MAHE helves 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim 150g/180g PRIA
VITAMIINIAMP	Porgand (PRIA) 80g	Kaalikas 80g	Kapsas 80g (PRIA)	Punapeet 80g	Lillkapsas 80g
LÕUNA	Värviline veisehakkliha- supp (mahe veisehakk- liha, mahe kartul, porgand, marin. kurk, külmutatud roheline hernes, sibul) 200g/ 250g Värske petersell Rukkileib 30g Virsi-kohepiimakreem 100g/120g (valtsitud kohupiim, purustatud virsi, vahukoor, suhkur)	Magushapu kanakaste 120g/150g Keedetud kartul 120g/150g Värskekapsa-kurgisalat 30g/50g Leib 20g Joogikissell 150g	Kuldne kalasupp 200g/ 250g Värske till Rukkileib 30g Kirsimarjatarretis 80g/100g Vahukoor 20g	Kirju lihavaba risotto 200g/250g Hiinakapsa-tomatisalat 30g/50g Rukkileib 20g Marja-keefirismuuti 150g	Aedviljasupp viineritega 200g/ 250g (hooajalised köögiviljad, viiner) Teraleib 30g Vaniljekissell 120g/150g Kiivikeedis 10g/20g
OOD	Makaronid juustuga 130g/150g Mahlajook 150g Pirn 70g	Frikadellisupp 180g/200g Võileib 30g Õun 70g	Peedi-šokolaadimuffin 60g (peet, sidrun, pruun suhkur, kakao, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, tume šokolaad) Piim 150g (PRIA) Melon 70g	Ahjuküüslauguleivad 30g Köögiviljad 50g/70g (lillkapsas, paprika, mahe porgand, kurk) Dipikaste 20g (h.koor, till) Banaan 70g	Krõbedad ürdis-paprika- kartulid 120g/130g Hapukoor 20g Rabarberi joogikissell 130g/150g Mandariin 70g
	1100 kcal / 1299 kcal	1096 kcal / 1309 kcal	1039 kcal / 1387 kcal	1189 kcal / 1399 kcal	1089 kcal / 1378 kcal

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

Nädala menüü 03.-07.05.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	4-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Keedis 10g/20g Soe mahlajook 150g/180g	Kaerahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Mustsõstra toormoos 15g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Nisuhelbepuder 150g/ 180g (mahe helves) Kodumarjamoos 10g/20g Piim 150g/180g	Piima-rukkihelbesupp 180g/200g Täisterasepik heeringavõiega	Mahe tatrapuder 150g/180g Hapukoor 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Porgand 80g	Kaalikas 80g (PRIA)	Kurk 80g	Kapsas 80g	Punapeet 80g
LÕUNA	Borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, sealiha, porgand peet, sibul, mahe kartul) Hapukoor 5g/10g Teraleib 30g Kohupiimavaht 80g/100g (valtsitud kohupiim, vahukoor, suhkur) Jõhvikakissell 80g/100g	Valgekala hakkpall 50g/70g (hõbeheigifilee, sibul, sepik, muna) Keedetud riis kurkumiga 120g/150g Soe koorekaste 30g/50g Porgandisalat seesami- seemnetega 30g/50g Leib 20g Maitsevesi marjadega	Kodune rassolnik 200g/ 250g (veiseliha, marin. kurk, kartul, porgand, sibul, odrakruup) Värske petersell Hapukoor 5g/10g Leib 30g Šokolaadisuflee 80g/100g Maasika toormoos 20g	Koorene porgandi-herne- hautis 120g/130g Pasta 120g/130g (50% täistera) Värskekapsa-redisesalat 30g/50g Rukkileib 20g Maitsevesi laimiga	Kana-klimbisupp 200g/250g (nahata kanaliha, sibul, porgand, kartul, jahu, muna) Värske till Rukkileib 30g Puuviljasalat 80g/100g (hooajalised värsked marjad ja puuviljad) Vahukoor 10g/20g
OODER	Kalapulgad 50g Tomatikaste 20g Võileib Piim 150g (PRIA) Õun 70g	Soojad juustusaiad Kummelitee 150g/180g Apelsin 70g	Kartuli-kikerhernepuder 120g/150g Hapukoore-võikaste 20g Kurgiviilud 30g Melon 70g Puuviljatee 150g	Väikesed lusikapann- koogid 80g/100g Keedis 20g Piim 150g Banaan 70g	Ühepajatoit 120g/130g Leib rohelistevõiega Jätee sidruniga 130g/150g Pirn 80g
	1132 kcal / 1373 kcal	1100 kcal / 1382 kcal	1047 kcal / 1372 kcal	1199 kcal / 1401 kcal	1113 kcal / 1381 kcal

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

Nädala menüü 10.-14.05.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Täistera kaerahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Moos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Piima-tatrasupp 150g/200g (mahe tatar) Terasepik hernepestoga 30g (külmüt. hernes, kreekapähkel, oliivõli, toorjuust, maitseroheline)	7-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Või 5g/10g Piim 150g/180g	Rukkihelbepuder 150g/180g (mahe helves) Õuna-vaniljemoos 10g/20g Kummelitee 150g/180g	3-viljahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Karamellikaste 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Valge redis 80g (PRIA)	Porgand 80g (PRIA)	Kapsas 80g	Kaalikas 80g	Nuikapsas 80g
LÕUNA	Peedisupp munaga 200g/250g (liha, peet, porgand, sibul. Muna serveeritakse eraldi) Murulauk Teraleib 30g Karamellkissell 100g/120g Marjakaste 10g/20g	Koorene maksakaste (veisemaks, speltajahu, sibul) 120g/130g Sarvekesed 120g/130g Hiinakapsa-kurgi-maisisalat õlikastmega 30g/50g Ploomikompott 150g	Kaalika-kruubisupp suitsulihaga 200g/250g Täisteraleib 30g Kissell kuivatatud puuviljadest 100g/120g Vahukoor 10g/20g	Kalaguljašš 120g/150g Kartul 120g/150g Värskekapsa-redisesalat 30g/50g Leib 20g Mustsõstrajook 150g	Aedviljasupp kaunubadega 200g/250g Rehe leib 30g Kohupiimavaht 100g/120g (kohupiim, suhkur, vahukoor, vaniljesuhkur) Marjad 10g/20g
OODE	Värviline omlett 100g/120g (köögiviljad, muna, piim, või) Sepik Kibuvitsatee 130g/150g Banaan 70g	Magusad sõrnikud 70g/100g Keedis 10g/20g Piim 150g Pirn 70g	Kama keefiriga 150g/180g Võileib singi ja tomatiga Viinamarjad 70g	Rosolje kanalihaga 100g/120g (peet, porgand, sibul, kartul, hapukoor, mar. kurk, kanaliha) Leib Soe mahlajook 150g Apelsin 70g	Kruubipuder 130g/150g Hapukoore-võikaste 10g Maitsevesi laimiga Õun 70g
	1049 kcal / 1387 kcal	1209 kcal / 1406 kcal	1102 kcal / 1313 kcal	1118 kcal / 1308 kcal	1106 kcal / 1310 kcal

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