

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe rukkibelbepuder 150g/180g Moos 10g/20g Piim PRIA 150g/180g	Piima-teokarbisupp 180g/200g Sepik porgandi- juustumäärdega 40g ( või 82%, riivitud porgand, juust)	Nisuhelbepuder (MAHE nisuhelves) 150g/180g Vaarika toormoos 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	Mahe 7-viljabelbepuder 150g/180g Hapukoor 10g/20g Kakao 150g/180g	Mahe odrahelbepuder 150g/180g Kodumarjamoos 10g/20g Köömnetee 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas 80g	Valge redis 80g	Porgandi kangid (PRIA) 80g	Punapeet 80g	Kapsas 80g
LÕUNA	Kodune seljanka 200g/250g(kartul, sealiha, keedusink, viiner, kurk, tom.pasta, maitseroheline) Täisterarukkileib 30g Hapukoor 10g Kohupiima-banaanivaht 120g/150g (valtsitud kohupiim, banaan, naturaalne vahukoor, suhkur)	Hõbeheik-koorekastmes 130g/150g (valge kala, rõõskoor, jahu, rapsiõli, sibul) Kartul 130g/150g Hiinakapsa-paprikasalat 30g/50g (hiinakapsas, mais, sidrunimahl, mesi, paprika) Leib ½ 20g Spinati-maasika smuuti 150g PRIA	Kartuli-hakklihasupp peterselliga ( sea-veise- hakkliha, porgand, sibul, kartul, maitseroheline) 250g/300g Seemneleib 40g Leivakreem rosinatega (leib, rosinad, kaneel, naturaalne õunamahl) 120g/150g Vahukoor naturaalne 20g	Pilaff sealihaga 200g/250g (sõmer riis, pur.tomat, sealiha, porgand, sibul) Kapsa-kurgisalat (maitsestatud rapsiõli suhkruga ja sidrunimahlaga) 30g/50g Rukkileib 20g Mustika joogikissell 150g	Kartuli-juurviljasupp kaunubadega 200g/250g (porgand, sibul, kartul, türgi uba, valge peakapsas) Must vormileib 40g Kakaokissell 120g/150g Moositäpp 10g/20g PRIA
OODE	Mulgipuder 120g/150 (kartul, piim, praesibul, tangud) Kurgi-jogurtikaste 20g Soe mahlajook 150g Mandariin 70g	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Melissitee 150g Õun 70g	Pasta-lillkapsavorm (lillkapsas, 50% täistera pasta, juust, keedusink, koor) 130g/150g Kirsimarjadega kompott (kirsid, suhkur, vesi) 150g Pirn 70g	Õunaplaadikook purukattega (õun, täistera kaerajahu 50%, nisujahu 50%, maitsestatud või 82%) 50g/70g Tee 150g/180g Banaan 70g (PRIA)	Kartulisalat hapukoorega 120g/130g (keedetud kartul, värske kurk, muna, hapukurk) Piim 150g PRIA Õun 70g
	1050 kcal / 1238 kcal	1159 kcal / 1295 kcal	1188 kcal / 1373 kcal	1217 kcal / 1429 kcal	1113 kcal / 1277 kcal

Nädala menüü 08.-12.02.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	4-viljahelbepuder (MAHE neljaviljahelbed) 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Marjad 10g/20g	MAHE täistera kaerajahust puder 150g/180g Maasikamoos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE rukkibelbepuder 150g/ 180g Tee sidruni ja meega 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g	Mannakört 150g/180g Võileib juustu ja frillisega 40g Kummelitee 150g/180g	Mahe 3-viljahelbe-kliipuder aprikoosidega 150g/180g Piim 150g/180g Mustsõstra toormoos 10g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas 80g	Porgand 80g	Kapsas 80g	Nuikapsas 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Hapukapsasupp sealiha ja maitserohelisega 200g/250g (sealiha, kartul, porgand, hapukapsas, sibul, odrakruup) Hapukoor 10g Südamesepik 20g/30g Rukkijahuvaht 100g/120g Piim (PRIA) 100g/120g	Makaronid hakklihaga 200g/250g ( 50% täistera) Täisterarukkileib 20g Kaalikasalat päevalilleseemnetega 30g/50g (riivitud kaalikas, röstitud seemned, ananassi mahl) Marja-joogijogurt 150g ( maitsestatamata jogurt, marjad, suhkur)	Kodune rassolnik veiselihaga 200g/ 250g ( veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul, odrakru) Hapukoor 5g/10g Rukkileib 30g Mahlatarretis kirsimarjadega 100g/120g Vahukoor 10g/20g	Koorene šampinjonikaste 130g/150g Keedetud kartul 130g/150g Aurutatud brokoli 30g/50g Rukkileib 20g Joogikissell 150g	Kuldne kalasupp 200g/250g (kala, porru, porgand, kartul) Rehe leib 35g Kihiline kohupiima dessert kirsi ja riivleivaga 120g/150g (valtsitud kohupiim, kirsimoos Bacula, riivleib, vahukoor)
OODE	Ahjukartulid ürtidega 130g/150g Külm hapukoorekaste 20g Puuvilja mahlajook 150g Pirn 70g	Peedisupp 180g/200g Sepik roheline võiega 30g Apelsin 70g	Tatrahautis kalkuni ja sibulaga 130g/150g Tomati-murulaugusalat 30g Piim 150g (PRIA) Melon 70g	Köögiviljapüreesupp 150g/180g Röstitud saiakuubikud 10g/20g Röstitud seesamiseemned 2g Õun 70g	Porgandi-šokolaadi muffin 60g (riivitud porgand, sidrun, pruun suhkur, kakao, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, tume šokolaad) Piim 150g /180g (PRIA) Banaan 70g
	1090 kcal / 1310 kcal	1213 kcal / 1433 kcal	1089 kcal / 1242 kcal	1104 kcal / 1312 kcal	1100 kcal / 1298 kcal

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

**Nädala menüü 15.-19.02.2021**

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
<b>HOMMIK</b>	MAHE Kaerahelbepuder 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Kreekapähkli-kaneelilisand 5g/10g (fariinsuhkur, kaneel, kreekapähklid)	Jogurt Chia seemnete ja banaani-tükkidega 150g/180g	Mahe nisuhelbepuder 150g/180g Ahjuõunamoos 10g/20g Taimetee 150g/180g	Piima-neljaviiljahlbe supp (mahe helves) 180g/200g Sepik tuunikalavõidega (tuunikala, või, sidrunimahl)	3-viljapuder ( Mahe helves) 150g/180g Vaarika toormoos 10g/20g Piim 150g/180g
<b>VITAMIINIAMPS</b>	Kapsas 80g	Punapeet 80g	Kaalikas 80g	Porgand 80g	Valge redis 80g
<b>LÕUNA</b>	Värviline kanaliharisotto (kana, sõmer riis, porgand, sibul, paprika, rohelised herved) 200g/250g Värskekurgi viilud 30g/50g Rukkileib 20g Banaanismuuti 150g (maitsestatamata jogurt, banaan, suhkur)	Hernesupp suitsulihaga 200g/250g Täisterarukkileib 30g Käsitöö vastlakukkel naturaalse vahukoorega	Kala-köögilvilja pajaroog (porru, juurseller, porgand, tomat, kalafilee) Keedetud kartul 130g/150g Rehe leib 20g Maasikakissell 100g/120g Rõstitud kaerahelbed 5g/10g	Minestrone supp 200g/250g (tomatid, kapsas, kartul, varsseller, pasta, sibul, kaunuba) Leib 30g Panna cotta 100g/120g Iirisekaste 20g	Pikkpoiss porgandiga 50g/70g (sea-veisehakkliha, sibul, porgand) Sõmer tatar 130g/150g Külm kaste 20g Tomatilõigud 30g Rukkileib 20g Maitsevesi marjadega 150g
<b>OODE</b>	Kartuli-kõrvitsapüree 130g/150g Hapukoor 10g/20g Leib 20g Hibiskuse tee 150g Õun 70g	Köögilviljad (paprika, kurk, lillkapsas, porgand) 50g/80g Dipikaste 20g (hapukoor, maitsestatamata jogurt, till) Ahju küüslauguleivad 30g/40g Piparmünditee 150g (PRIA) Mandariin 70g	Makaroni-kanasalat hapukoorega 120g/130g Mahlajook 150g Pirn 70g	Odrakarask 70g (sidrunimahl, odrajahu, või, muna, tuhksuhkur) Piim 150g/180g Banaan 70g	Ahju-kohupiimasai 40g Kakao 150g/180g Õun 70g
	1100 kcal / 1305 kcal	1150 kcal / 1310 kcal	1118 kcal / 1278 kcal	1110 kcal / 1343 kcal	1113 kcal / 1386 kcal

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

**Nädala menüü 22.-26.02.2020**

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe kaerahelbepuder 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim 150g/180g	Mahe odrahelbepuder 150g/180g Kirsimoos 10g/20g Puuviljatee 150g/180g(PRIA)	<b><i>PALJU ÕNNE! EESTI VABARIIK 103</i></b>	Mahe 4-viljahelbepuder 150g/180g Moos 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	Naturaalne omlett 100g/120g Võileib värskel kurgiga Kakao 150g
VITAMIINIAMPS	Porgand 80g	Kaalikas 80g	<b><i>PALJU ÕNNE! EESTI VABARIIK 103</i></b>	Kapsas 80g	Redis 80g
LÕUNA	Kana-kartulisupp kaunviljadega 200g/250g Täisterarukkileib 20g Kohupiimakreem 100g/120g Rabarberi-maasikakissell 100g/120g	Värskekapsa-hakklihahautis 130g/150g ( sea- veisehakkliha, kapsas) Keedetud kartul 130g/150g Peenleib 20g Peedi-õunakissell 80g/100g (riivitud peet, naturaalne õunamahl) Vahukoor 20g	<b><i>PALJU ÕNNE! EESTI VABARIIK 103</i></b>	Veiseliha pajaroog ubadega 130g/150g Spagetid 130g/150g (50% täistera) Riivitud porgand seesamiseemnetega 30g/50g Keefir 150g	Hartšo-supp sealiha ja maitserohelisega 200g/250 Täisterarukkileib 30g Karamellkissell 120g/150g Marjamoos 10g/20g
OODE	Tatrajahu-õunapannkoogid 80g/100g (tatrajahu, riivitud õun, muna, nisujahu, õli) Moos 20g Pärnaõietee 150g/180g Õun 70g	Kama keefiriga 180g/200g Terasepik avokaado- munavõiga 1tk Pirn 70g	<b><i>PALJU ÕNNE! EESTI VABARIIK 103</i></b>	Kohupiima-rosinavorm 100g/120g Mahlakissell 100g/120g Banaan 70g	Krõbedad ahjukartulid mehhiko vürtsidega (paprika, kuiv petersell, röst. sibul. küüslauk) 130g/150g Hapukoor 20g Õuna-mustikajook 150g Õun 70g
	1202 kcal / 1409 kcal	1102 kcal / 1278 kcal		1098 kcal / 1341 kcal	1125 kcal / 1390 kcal

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