

Nädala menüü 17.-21.05.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE rukkibelbepuder 150g/180g Funktsionaalne moos 20g (Bacula, mustika- vaarikamoos) Keefir 150g (PRIA)	MAHE nisuhelbe-piima- supp 180g/200g Võileib juustupasteediga	MAHE odrabelbepuder 150g/180g Keedis 20g Piim 150g (PRIA)	MAHE 7-viljahelbepuder linaseemnetega 150g/180g Hapukoor 10g Kakao 150g (PRIA)	MAHE 4-viljahelbepuder 150g/180g Sitikamarjasahvt (mustsõstramoos) 20g Piim 150g
VITAMIINIAMP	Punapeet 80g	Porgand 80g	Kaalikas 80g (PRIA)	Värske kurk 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Värsekapsasupp 200g/ 250g (kapsas , kartul, porgand, sibul, sealiha) Till Teraleib 30g Sepiku-banaanivorm kaerahelvestega 100g/120g Piim 100g/120g	Köögiljakotlet 50g/70g (kartul, porgand, kapsas, muna, speltajahu) Keedetud tatar 120g/130g Soe koorekaste 30g/50g Hapukapsasalat 30g/50g Jogurtijook (maits.mata jogurt, suhkur, marjasegu) 150g	Kalaseljanka 200g/ 250g (valge kalafilee, mar. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta) Hapukoor 10g Maitseroheline Seemneleib 30g Magus riisipuder 80g/100g Vaarika toormoos 20g	Koorene kanakaste 120g/130g Keedetud kartul 130g/150g V.kapsa-kurgisalat 30g/50g Rukkileib 20g Joogikissell 150g	Frikadellisupp 200g/ 250g Petersell Teraleib 30g Kohupiimakreem rosinatega (kohupiim 1%, piim, suhkur) 120g/150g
OOD	Pasta hakklihaga 120g/130g Külmkaste 20g Mustsõstra-vaarika mahlajook 150g Mandariin 70g	Mulgipuder 130g/150g Hapukoor 20g Tee 150g Pirn 70g	Munaroog peekoni ja porrusibulaga 100g/120g Tomatilõigud 30g Leib 20g Melissitee 150g Õun 70g	Kreemjas püreesupp (koor, rohelist herner, kartul, porru) 150g/180g Kaera-seemnekukkel 30g Melon 70g	Ühepajatoit kikerhernestega 120g/130g (kaalikas, porgand, kartul, kapsas) Leib 20g Mahlajook 150g Banaan 70g
	1143 kcal / 1365 kcal	1178 kcal / 1423 kcal	1211 kcal / 1406 kcal	1201 kcal / 1399 kcal	1197 kcal / 1413 kcal

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

Nädala menüü 24.-28.05.2021



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE 4-viljahelbepuder õuntega (riivitud õunad) 150g/180g Pähklisegu 10g Piim 150g (PRIA)	MAHE täistera kaerajahust puder 150g/180g Mustsõstra toormoos 20g Piim 150g(PRIA)	MAHE nisuhelbe puder 150g/180g Vaarikamoos 20g Apelsini mahlajook 150g	MAHE rukkihelbest piimasupp 180g/200g Leib munavõiega	MAHE täistera kolmeviljahelbest puder 150g/180g Võikaste 5g/10g Soe mahlajook 150g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas (PRIA) 80g	Nuikapsas 80g (PRIA)	Kapsas 80g	Porgand 80g	Valge redis 80g
LÕUNA	Kana-köögiviljasupp (kanaliha, hernes, lillkapsas, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul) 200g/ 250g Petersell Teraleib 30g Leiva-ploomikreem 120g/150g Naturaalne vahukoor 20g	Kala-porrुकaste (hõbeheik, hapukoor, porrusibul, jahu, toiduõli) 120g/130g Keedetud riis kurkumiga 120g/130g Porgandisalat seesami- seemnetega 30g/50g Leib 20g Jogikissell mustikatest 150g	Kodune rassolnik veiseliha 200g/ 250g (veiseliha, marin. kurk, kartul, porgand, sibul, odrakruup) Hapukoor 10g Maitseroheline Rukkileib 30g Maasikatarretis 80g/100g Vaniljekaste 20g	Kurzeme stroganov (sealiha, sibul, jahu, hapukoor, marin.kurk, õli) 120g/150g Keedetud kartul 120g/150g Tomatilõigud 30g/50g Kamajook 150g	Lihata borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, porgand, peet, sibul, maitseroheline) Hapukoor 10g Leib 30g Kohupiimavaht 80g/100g (valtsit. kohu-piim, vahukoor, suhkur) Kirsimahlakissell 80g/100g
OODE	Kartulipüree 120g/150g Riivitud peedisalat õli- kastmega (keedet. peet, õlikaste: rapsiõli, suhkur, sidrunimahl) 30g Õuna-aroniajook 150g Õun 70g	Aedvilja vormiroog 120g/150g Hapukoor 20g Kummelitee 150g Apelsin 70g	Moonirull 50g/70g (mooniseemned, suhkur, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, pärm, toiduõli) Piim 150g (PRIA) Pirn 70g (PRIA)	Köögiviljavalik 50g (lillkapsas, kurk, mahe porgand) Dipikaste 20g Ahjuleivad küüslauguga 30g Tsitrusetee 150g Banaan 70g	Tatrahautis punaste läätsede ja sibulaga 130g/150g Hiinakapsa-maisisalat 30g Piim 150g (PRIA) Melon 70g
	1201 kcal / 1401 kcal	1189 kcal / 1435 kcal	1134 kcal / 1397 kcal	1174 kcal / 1359 kcal	1019 kcal / 1393 kcal

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

Nädala menüü 31.05-04.06.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Täistera MAHE kaerahelbe puder 150g/180g Kiivikeedis 20g Piim 150g (PRIA)	MAHE 4-viljahelbest piimasupp 150g/200g Leib oa-tomatipasteediga	Riisipuder 150g/180g Või 5g/10g Taimetee 150g	MAHE odrahelbe puder 150g/180g Värske maasika kuubikud 15g Soe mahlajook 150g	MAHE 3-viljahelbe puder 150g/180g Aedmarjamoos 20g Piim 150g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas 80g	Porgand 80g (PRIA)	Kapsas 80g	Punapeet 80g	Kurk 80g
LÕUNA	Peedisupp sealihast 200g/250g (liha, peet, porgand, sibul) Maitseroheline Teraleib 30g Karamellkissell 120g/150g Segumarja toormoos 20g	Guljašš 130g/150g Sõmer tatar 130g/150g V.kapsa-porgandisalat õlikastmega 30g/50g Kirsikompott 150g (kompott keedetud külmutatud kirsimarjadest)	Kapsa-viinerisupp 200g/250g Petersell Täisterarukkileib 30g Kohupiimakreem 120g/150g Marjad 20g	Köögivilja spagetivokk 150g/200g Magus-hapukaste 10g Riivitud porgand apelsini-tükkidega 30g/50g Leib 20g Kama-keefirijook 150g (PRIA)	Heigi-pastasupp maitserohelisega 200g/250g Rehe leib 30g Jogurti-ananassarretis 80g/100g Iirisekaste 20g
OODE	Hispaaniapärane munaröög 130g/150g Soe mahlajook 150g Mandariin 70g	Sepiku-õunavorm 100g/130g Piim 100g/130g Pirn 70g	Hakklihapall 50g (sea-veisehakkliha) Tomati-h.koorekaste 20g Võileib kurgiga Maitsevesi 150g Banaan 70g	Piima-hirsisupp 180g/200g Soe juustusai Õun 70g	Einevõileib kanarulaadi, frillise ja tomatiga Vaarika-banaani mahe kaerahelbe mahedik 150g Apelsin 70g
	1121 kcal / 1397 kcal	1119 kcal / 1371 kcal	1211 kcal / 1421 kcal	1089 kcal / 1387 kcal	1101 kcal / 1428 kcal

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

Nädala menüü 07.-11.06.21

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE 4-viljahelbepuder 150g/180g Ahjuõunamoos 20g Piim 150g(PRIA)	MAHE 7-viljahelbest piimasupp 150g/200g Röstsai kalavõiega	8-viljahelbepuder kliidega 150g/ 180g Moos 20g Piim 150g (PRIA)	MAHE nisuhelbe-ploomi- puder (nisuhelbed, kuivatat. must ploom, piim) 150g/180g Kakao 150g	MAHE kaerahelbepuder 150g/180g Keedis 20g Piim 150g
VITAMIINIAMPS	Porgand 80g	Punane peet 80g (PRIA)	Kaalikas 80g	Valge redis 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 läätsesupp maitserohelisega 200g/ 250g Hapukoor 10g Leib 30g Vaniljekissell 120g/150g Marjapüree 20g	Kala-koorekaste 120g/130g Ürdiriis 120g/130g Riivitud punapeet küüslauguga 30g/50g Leib20g Marjavaht 60g/80g Piim 60g/80g	Lihata lillkapsa-brokoli- köögiviljasupp 200g/250g Leib 30g Vaarikakissell 150g Vahukoor 20g
OODE	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Soe mahlajook 150g Banaan 70g	Pastaroog juustuga 130g/150g Marjasmuuti 150 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
	1093 kcal / 1389 kcal	1198 kcal / 1416 kcal	1078 kcal / 1404 kcal	1099 kcal / 1421 kcal	1124 kcal / 1408 kcal

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