

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMÄSPÄEV	MAKARONID KODUSE HAKKLIHAGA	250g	PUUVILI ÕUN	Looma,sealiha	
	VALGE REDISE-KURGISALAT	50g		Kkal	768
	KAPSA-PORGANDISALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	29,21
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g		Rasv	18,20
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	121,74
TEISIPÄEV	KANA-RIISISUPP	280g	JUURVILI PORGAND	Kana	
	MANNAVAHT PIIMAGA	100/100g		Kkal	706
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	28,52
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	22,21
			S.vesik	98,01	
KOLMAPÄEV	SEALIHA MAGUS-HAPUS KASTMES ANANASSIGA	125g	PUUVILI PLOOM	Sealiha	
	KEEDETUD KARTUL/RIIS	150g		Kkal	713
	HIINA-KAPSA-TOMATI-PAPRIKASALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	24,48
	HAUTATUD VÄRVLISED KÖÖGIVILJAD	50g		Rasv	22,21
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	98,01
RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g				
NELJAPÄEV	KALASELJANKA HAPUKOOREGA	280g	JUURVILI KAPSAS	Kala	
	LEIVAKREEM MUSTADE PLOOMIDE JA VAHUKOOREGA	150g		Kkal	729
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	26,26
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	27,09
			S.vesik	99,46	
REEDE	PASTA BOLOGNESE KASTE	125g	PUUVILI PIRN	Sea;loomaliha	
	KEEDETUD PASTA/TATAR	150g		Kkal	615
	PEEDI-MAR.KURGI SALAT ÕLIGA	50g		Valk	18,59
	PUUVILJASALAT JOGURTIGA	50g		Rasv	28,71
	PIIM, KEEFIR, TEE SIDRUNIGA	200g		S.vesik	108,98
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			

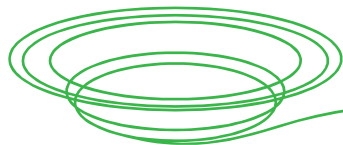
Nädala keskmine:

Kcal	706
Valk	26,35
Rasv	22,03
S.vesik	100,58

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 03 (18.09-22.09.2017)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS	
ESMASPÄEV	VIINERIKASTE	150g	
	AHJUKARTUL	150g	
	TOORSALAT	50g	
	MAHLAJOOK	200g	
	LEIB	50g	
TEISIPÄEV	KÜPSETATUD KANAPALLID	80g	
	KEEDETUD TATAR	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g	
	LEIB	50g	
KOLMAPÄEV	PIIMA-NUUDLISUPP	280g	
	KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA	100/100g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
NELJAPÄEV	KALKUNIKASTE	150g	
	KEEDETUD RIIS	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
REEDE	MAKARONID SINGI JA JUUSTUGA	280g	
	TOORSALAT	50g	
	JÄÄTIS	70g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	