**MEREKALDA KOOLI SOOVINÄDAL**

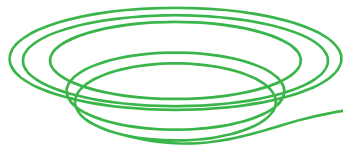
NÄDAL 33 (22.05-26.05.2017)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
<b>MEREKALDA SOOVIPÄEV I</b>	Frikadellisupp	280g	<b>PUUVILI ÖÜN</b>	<b>Sealiha</b>	
	Kohupiimakreem maasika toormoosiga	120/30g		Kkal	667
	Piim,keefir,maitsevesi,õun	200/50g		Valk	22,4
	Must leib,sepik	50g		Rasv	17,7
				S.vesik	100,2
<b>MEREKALDA 4 KLASSI SOOVIPÄEV</b>	Küpsetatud kala tar-tar kastmega	90/50g	<b>JUURVILI PORGAND</b>	<b>KALA</b>	
	Keedetud kartul,tatar	150g		Kkal	688
	Hiina kapsa-ananassisalat	50g		Valk	18,9
	Peedi-õunasalat	50g		Rasv	18,4
	Piim,keefir,mahlajook,porgand	200g		S vesik	109,5
	Rukkileib,must leib	50g			
<b>MEREKALDA SOOVIPÄEV III</b>	Makaronid hakklihaga	280g	<b>PUUVILI MAHLAPULK</b>	<b>Sea-loomaliha</b>	
	Kapsa-punase redise salat	50g		Kkal	682,5
	Hautatud köögiviljad	50g		Valk	23,0
	Apelsin	50g		Rasv	23,5
	Piim,keefir,mahlajook	200g		S.vesik	89,8
	Must leib, sepik	50g			
<b>MEREKALDA 9 KLASSI SOOVIPÄEV</b>	Kana-riisisupp	280g	<b>JUURVILI KAPSAS</b>	<b>KANA</b>	
	Pannkoogid keedisega	80/30g		Kkal	714
	Piim,keefir,maitsevesi,kapsas	200g		Valk	25,4
	Must leib, rukkileib	50g		Rasv	28,0
			S.vesik	112,5	
<b>MEREKALDA 4 JA 9 KLASSI SOOVIPÄEV</b>	Bolognese kaste	150g	<b>PUUVILI BANAAN</b>	<b>Sea-loomaliha</b>	
	Keedetud makaron,riis	150g		Kkal	662
	Marineeritud kurgi-punase sibula salat	50g		Valk	24,55
	Porgandisalat seemnetega	50g		Rasv	14,0
	Piim,keefir,maitsevesi,mahlapulak	200g/50g		S.vesik	103,7
	Must leib, sepik	50g			

Nädala keskmine:

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE  
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.  
**HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!**

Kcal	684,9
Valk	24,03
Rasv	20,48
S.vesik	100,02



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL NÄDAL 33 (22.05-26.05.2017)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS
ESMASPÄEV	Viinerikaste	150g
	Ahjukartul	150g
	Toorsalat	50g
	Piim,maitsevesi	200g
TEISIPÄEV	Guljašš kalkunilihast	120g
	Keedetud riis	150g
	Toorsalat	50g
	Mahlajook	200g
	Must leib	30g
KOLMAPÄEV	Borš hapukoorega	250g
	Saiavorm piimaga	100/100g
	Leib,sai	20/30g
NELJAPÄEV	Hautatud sealiha köögiviljadega	120g
	Keedetud makaron	150g
	Toorsalat	50g
	Piim	200g
	Sepik	30g
REEDE	Pilaff	250g
	Toorsalat	50g
	Puuviljatee	200g
	Rukkileib	30g