

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	MAKARONID KODUSE HAKKLIHAGA	250g	PUUVILI ÕUN	Looma,sealiha	
	REDISESALAT HAPUKOOREGA	50g		Kkal	817
	KAPSA-PORGANDISALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	31,53
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g		Rasv	19,47
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	128,81
TEISIPÄEV	KANA-RIISISUPP	280g	JUURVILI PORGAND	Kana	
	MANNAVAHT PIIMAGA	100/100g		Kkal	706
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	28,51
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	22,20
			S vesik	97,98	
KOLMAPÄEV	SEALIHA MAGUS-HAPUS KASTMES ANANASSIGA	125g	PUUVILI BANAAN	Sealiha	
	KEEDETUD RIIS/KARTUL	150g		Kkal	747
	HIINA-KAPSA-TOMATI-PAPRIKASALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	24,42
	HAUTATUD VÄRVILISED KÖÖGIVILJAD	50g		Rasv	25,36
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	105,22
RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g				
NELJAPÄEV	KALASELJANKA HAPUKOOREGA	280g	JUURVILI KAPSAS	Kala	
	JOGURTI-KAMAMAIUS TOORMOOSIGA	150/30g		Kkal	709
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	29,32
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	23,95
			S.vesik	94,02	
REEDE	PASTA BOLOGNESE KASTE	125g	PUUVILI PIRN	Sea;loomaliha	
	KEEDETUD MAKARON/TATAR	150g		Kkal	615
	PEEDI-MAR.KURGI SALAT ÕLIGA	50g		Valk	23,31
	KAALIKA-PORGANDI-APELSINISALAT	50g		Rasv	18,6
	PIIM, KEEFIR, TEE SIDRUNIGA	200g		S.vesik	88,68
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			

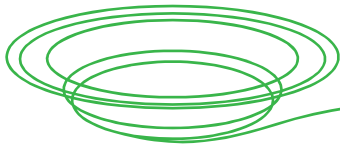
Nädala keskmine:

Kcal	719
Valk	27,42
Rasv	21,91
S.vesik	102,94

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 32 (14.05-18.05.2018)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS
ESMASPÄEV	BROILERIRISOTTO	250g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
TEISIPÄEV	AHJULIHA KASTMEGA	50/80g
	KEEDETUD TATAR	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
KOLMAPÄEV	PIIMA-NUUDLISUPP	280g
	KOHUPIIM KISSELLIGA	100/100g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
NELJAPÄEV	HAKKLIHAKASTE	125g
	KEEDETUD KARTUL	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
REEDE	KÜPSETATUD KALAPALA	80g
	AHJUKARTUL	150g
	KÜLM KASTE	50g
	TOORSALAT	50g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g