



NÄDAL 11 (20.11-24.11.2017)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	HAKKLIHASUPP KÖÖGIVILJADEGA	280g	JUURVILI KAALIKAS	Looma;sealiha	
	KOHUPIIM MUSTA RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA	150g		Kkal	614
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	26,21
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	24,82
				S.vesik	71,24
TEISIPÄEV	KANALIHA TOORJUUSTU JA KOORE KASTMES PORRUGA	125g	PUUVILI PIRN	Kana	
	KEEDETUD RIIIS/MAKARON	150g		Kkal	688
	HIINKAPSA-APELSINISALAT	50g		Valk	24,49
	PORGANDISALAT MAHLAGA	50g		Rasv	17,2
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g		S vesik	108,88
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
KOLMAPÄEV	VÄRSKE KAPSA-HAKKLIHAHAUTIS	200g	PUUVILI ÕUN	Looma;sealiha	
	KEEDETUD KARTUL/RIIS	150g		Kkal	796
	MARINEERITUD KURGI PUNASE SIBULA SALAT	50g		Valk	31,29
	VÄRVILINE KÖÖGIVILJASALAT	50g		Rasv	35,26
	PIIM, KEEFIR, TEE	200g		S.vesik	98,2
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
NELJAPÄEV	HERNESUPP SUITSULIHAGA	280g	JUURVILI PORGAND	Sealiha	
	SAJAVORM PIIMAGA	100/100g		Kkal	887
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	38,95
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	28,92
				S.vesik	117,44
REEDE	AHJUS KÜPSETATUD KALAPALA	80g	PUUVILI BANAAN	Kala	
	KEEDETUD KARTUL/ TATAR	150g		Kkal	821
	JOGURTIKASTE TILLIGA	50g		Valk	25,45
	ÕUNA-SELLERISALAT	50g		Rasv	23,59
	PEEDISALAT MAITSEROHELISEGA	50g		S.vesik	126,39
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g			
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			

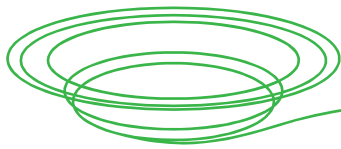
Nädala keskmine:

Kcal	761
Valk	29,87
Rasv	24,75
S.vesik	104,81

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 11 (20.11-24.11.2017)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS
ESMASPÄEV	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA	250g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR JOOK	200g
	LEIB	50g
TEISIPÄEV	KÖÖGIVILJASUPP	280g
	PANNKOOGID KEEDISEGA	150g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
KOLMAPÄEV	KODUNE KOTLETT KOOREKASTMEGA	80/50g
	KEEDETUD TATAR	150g
	TOORSALAT	200g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
NELJAPÄEV	KALKUNIKASTE PORGANDIGA	125g
	AHJUKARTUL	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
REEDE	KARTULIKOTLETID HAKKLIHA JA HAPUKOOREGA	140g
	TOORSALAT	50g
	JÄÄTIS	50g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g