

## NÄDAL 8 (29.10-2.11.2018)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
<b>ESMÄSPÄEV</b>	MAKARONID KODUSE HAKKLIHAGA	250g	PUUVILI ÕUN	<b>Looma,sealiha</b>	
	HAUTATUD VÄRVILISED KÖÖGIVILJAD	50g		Kkal	819
	KAPSA-PORGANDISALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	29,97
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g		Rasv	20,84
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	127,92
<b>TEISIPÄEV</b>	KANA-RIISISUPP	280g	JUURVILI PORGAND	<b>Kana</b>	
	PANNKOOGID MOOSIGA	130/50g		Kkal	834
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	32,96
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	32,05
			S vesik	103,43	
<b>KOLMAPÄEV</b>	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA	280g	PUUVILI BANAAN	<b>Sealiha</b>	
	REDISESALAT HAPUKOOREGA	50g		Kkal	649
	HIINA-KAPSA-TOMATI-PAPRIKASALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	22,26
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		Rasv	22,65
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	88,97
<b>NELJAPÄEV</b>	KULDNE KALASUPP	280g	JUURVILI KAPSAS	<b>Kala</b>	
	JOGURTI-KAMAMAIUS TOORMOOSIGA	150/30g		Kkal	605
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	24,42
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	18,60
			S.vesik	85,30	
<b>REEDE</b>	PASTA BOLOGNESE KASTE	125g	PUUVILI PIRN	<b>Sea;loomaliha</b>	
	KEEDETUD MAKARON/TATAR	150g		Kkal	584
	PEEDI-MAR.KURGI SALAT ÕLIGA	50g		Valk	31,62
	KAALIKA-PORGANDI-APELSINISALAT	50g		Rasv	18,09
	PIIM, KEEFIR, TEE SIDRUNIGA	200g		S.vesik	84,07
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			

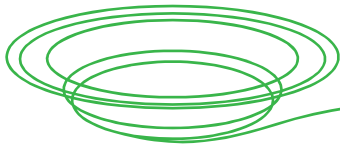
Nädala keskmine:

Kcal	699
Valk	26,19
Rasv	22,45
S.vesik	97,94

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE  
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

**HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!**

**INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT**



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 8 (29.10-2.11.2018)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS
ESMASPÄEV	KANAKINTSUD JOGURTIKASTMEGA	150g
	KEEDETUD RIIS	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
TEISIPÄEV	KURZEMESTROGANOV	125g
	KEEDETUD TATAR	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
KOLMAPÄEV	SELJANKA HAPUKOOREGA	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