

NÄDAL 35 (04.05-08.05.2018)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	FRIKADELLISUPP MAITSEROHELISEGA	280g	PUUVILI ÕUN	Looma,sealiha	
	KOHUPIIMAKREEM BANAANIDEGA	150g		Kkal	668
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	50g		Valk	33,08
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	200g		Rasv	21,86
				S.vesik	84,79
TEISIPÄEV	KÜPSETATUD KALAPALA	80g	JUURVILI KAALIKAS	Kala	
	KEEDETUD KARTUL/TATAR	150g		Kkal	795
	TAR-TAR KASTE	50g		Valk	25,84
	HIINKAPSA-ANANASSISALAT	50g		Rasv	24,92
	PÄIKESESALAT	50g		S vesik	116,74
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g			
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
KOLMAPÄEV	PILAFF KANALIHAST	250g	PUUVILI APELSIN	Kana	
	MARINEERITUD KURGISALAT PUNASESIBULAGA	50g		Kkal	654
	VÄRVILISE KÖÖGIVILJA SALAT	50g		Valk	23,35
	PIIM, KEEFIR, SIDRUNIJOOK MÜNDIGA	200g		Rasv	15,57
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	109,96
NELJAPÄEV	BORS HAPUKOOREGA	280g	JUURVILI PORGAND	Sealiha	
	KAKAOPUDING TOORMOOSIGA	200g		Kkal	645
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	25,06
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	21,91
				S.vesik	86,81
REEDE	AHJULIHA KOOREKASTE ÜRTIDEGA	50/75g	PUUVILI PIRN	Sealiha	
	KEEDETUD KARTUL/MAKARON	150g		Kkal	782
	PEEDISALAT MAJONEESIGA	50g		Valk	15,35
	HAUTATUD ROHELISED HERNED	50g		Rasv	31,6
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	108,95
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			

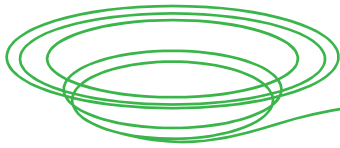
Nädala keskmine:

Kcal	709
Valk	27,02
Rasv	23,16
S.vesik	101,45

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 35 (04.06-08.06.2018)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS	
ESMASPÄEV	POZARSKI KOTLETT	60g	
	KEEDETUD RIIS	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
TEISIPÄEV	JUURVILJASUPP	280g	
	SAJAVORM PIIMAGA	100/100g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
KOLMAPÄEV	OMLETT KEEDUVORSTIGA	200g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
NELJAPÄEV	PIKKPOISS KASTMEGA	80/75g	
	KEEDETUD MAKARON	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
REEDE	KANAKINTS KASTMES	125g	
	AHJUKARTUL	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	