

NÄDAL 22 (18.02-22.02.2019)

| | MENÜÜ | KOGUS | SNÄKK | TOIDUINFO | |
|------------------|---|--------|----------------------|----------------------|--------|
| ESMASPÄEV | KÜPSETATUD KANA POOLKOIB | 80g | PUUVILI ÕÜN | Kana | |
| | KEEDETUD RIIS/MAKARON | 150g | | Kkal | 752 |
| | HIINKAPSA-TOMATISALAT | 50g | | Valk | 30,48 |
| | KAPSA-KURGI-PORRUSALAT ÕLIKASTMEGA | 50g | | Rasv | 25,91 |
| | PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST | 200g | | S.vesik | 99,14 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | | |
| TEISPÄEV | SELJNKA HAPUKOOREGA | 280g | JUURVILI PORGAND | Sealiha | |
| | KAUSIMAGUSTOIT VÄRSKETE MARJADEGA | 150g | | Kkal | 824 |
| | PIIM, KEEFIR, LAUAVESI | 200g | | Valk | 19,25 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | Rasv | 37,46 |
| | | | | S vesik | 102,37 |
| KOLMAPÄEV | HAKKLIHAKASTE | 125g | PUUVILI BANAAN | Looma;sealiha | |
| | KEEDETUD KARTUL/TATAR | 150g | | Kkal | 781 |
| | PEEDISALAT MAJONEESIGA | 50g | | Valk | 21,89 |
| | PORGANDISALAT MAHLAGA | 50g | | Rasv | 25,26 |
| | PIIM, KEEFIR, SOE JOOK KÜLM.MARJADEST | 200g | | S.vesik | 116,49 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | | |
| NELJAPÄEV | KULDNE KALASUPP | 280g | JUURVILI V.KAPSAS | Kala | |
| | PANNKOOGID TOORMOOSIGA | 130/20 | | Kkal | 708 |
| | PIIM, KEEFIR, LAUAVESI | 200g | | Valk | 30,08 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | Rasv | 25,19 |
| | | | | S.vesik | 90,26 |
| REEDE | MAKARONISALAT | 200g | PUUVILI | Kana | |
| | KÜPS.KANAPALL | 70g | | Kkal | 684 |
| | KRINGEL | 50g | | Valk | 23,56 |
| | PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK | 200g | | Rasv | 22,8 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | S.vesik | 96,17 |
| | | | | | |

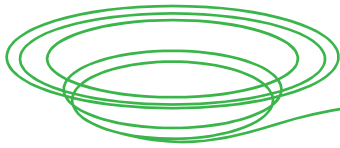
Nädala keskmine:

| | |
|---------|--------|
| Kcal | 750 |
| Valk | 25,05 |
| Rasv | 27,32 |
| S.vesik | 100,88 |

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 22 (18.02-22.02.2019)

| PÄEV | MENÜÜ | KOGUS | |
|-----------|---------------------------------|----------|--|
| ESMASPÄEV | HAUTATUD SEALIHA KÕÖGIVILJADEGA | 125g | |
| | KEEDETUD KARTUL | 150g | |
| | TOORSALAT | 50g | |
| | PIIM,KEEFIR JOOK | 200g | |
| | LEIB | 50g | |
| | | | |
| TEISIPÄEV | MAKARONID SINGI-JUUSTUGA | 250g | |
| | TOORSALAT | 50g | |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g | |
| | LEIB | 50g | |
| | KOHUKE | 43 g | |
| | | | |
| KOLMAPÄEV | FRIKADELLISUPP | 280g | |
| | RIISIPUDER KISSELLIGA | 100/100g | |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g | |
| | LEIB | 50g | |
| | | | |
| | | | |
| NELJAPÄEV | KÜPSETATUD KALAPALA | 80g | |
| | AHJUKARTUL | 150g | |
| | TOORSALAT | 50g | |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g | |
| | LEIB | 50g | |
| | | | |
| REEDE | KANAPAELLA | 250g | |
| | TOORSALAT | 50g | |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g | |
| | LEIB | 50g | |
| | | | |
| | | | |