

NÄDAL 22 (19.02-23.02.2018.)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMÄSPÄEV	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA	280g	PUUVILI APELSIN	Sealiha	
	HAUTATUD ROHELISED HERNED	50g		Kkal	768
	KAPSA-PORGANDISALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	29,21
	PIIM, KEEFIR, KAMAJOOK	200g		Rasv	18,20
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	121,74
TEISIPÄEV	KÜLASUPP HAPUKOOREGA	280g	JUURVILI KAALIKAS	Loomaliha	
	KUIVPUUVILJAKISSELL VAHUKOOREGA	150/30g		Kkal	724
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	22,99
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	23,28
				S vesik	105,60
KOLMAPÄEV	MULGIPUDER KÖRNEDEGA	250/30g	PUUVILI BANAAN	Suitsusink	
	ÕUNAKOOK	80g		Kkal	709
	PEEDI-KÜÜSLAUGU-MAJONEESISALAT	50g		Valk	24,59
	MARINEERITUD KURGI-PUNASE SIBULA SALAT	50g		Rasv	23,63
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	99,46
NELJAPÄEV	KÕRVITSAPÜREESUPP KÕRVITSASEEMNETEGA	280g	JUURVILI PORGAND	Juurvili	
	LEIVASUPP VAHUKOOREGA	150/30g		Kkal	701
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	28,76
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	22,21
				S.vesik	96,55
REEDE	KÜPSETATUD VIINERID	80g	TORT	Sea;loomaliha	
	KARTULISALAT	150g		Kkal	615
	PIIM, KEEFIR, TEE SIDRUNIGA	200g		Valk	23,31
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	18,60
				S.vesik	88,68

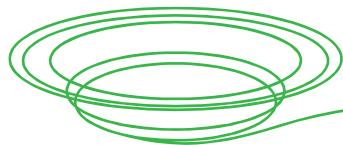
Nädala keskmine:

Kcal	703
Valk	25,77
Rasv	21,18
S.vesik	102,4

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 22 (19.02-23.02.2017)

PÄEV	MENÜÜ	KOGUS
ESMASPÄEV	LOOMALIHAKASTE	125g
	KEEDETUD TATAR	150g
	HAPUKOOREKASTE	50g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
TEISIPÄEV	KANA POOLKOIB KASTMEGA	80g
	KEEDETUD RIIS	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g
	LEIB	50g
KOLMAPÄEV	FRIKADELLISUPP	280g
	PANNKOOGID KEEDISEGA	80/30g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
NELJAPÄEV	HAKKLIHAKASTE	150g
	KEEDETUD KARTUL	150g
	TOORSALAT	50g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g
REEDE	MAKARONID SINGI JA JUUSTUGA	280g
	TOORSALAT	50g
	JÄÄTIS	70g
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g
	LEIB	50g