

NÄDAL 24 (09.03-13.03.20)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	MAKARONID KODUSE HAKKLIHAGA	280g	PUUVILI APELSIN	Looma,sealiha	
	HAUTATUD VÄRVILISED KÖÖGIVILJAD	50g		Kkal	827
	KAPSA-PORGANDISALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Valk	30,28
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM.MARJADEST	200g		Rasv	20,61
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK,SEEMNELEIB (LEIBUR)	50g		S.vesik	130,17
TEISIPÄEV	SELJANKA HAPUKOOREGA	280g	JUURVILI KAALIKAS	Sealiha	
	JOGURTI-VAHUKOOREVAHT KÜPSISTEGA	150g		Kkal	700
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI SIDRUNIGA	200g		Valk	26,79
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK,SEEMNELEIB (LEIBUR)	50g		Rasv	32,06
			S vesik	75,97	
KOLMAPÄEV	KANA- TOORJUUSTUKASTE	125g	PUUVILI PIRN	Kana	
	KEEDETUD KARTUL/TATAR	150g		Kkal	830
	REDISESALAT HAPUKOOREGA	50g		Valk	29,74
	HIINAKAPSA-TOMATI-PAPRIKASALAT ÕLIKASTMEGA	50g		Rasv	37,60
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	95,64
NELJAPÄEV	SELGE KALASUPP MUNAGA	100/125g	JUURVILI PORGAND	Kala	
	MARJAKISSELL VAHUKOOREGA	150/30g		Kkal	669
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	21,32
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK,SEEMNELEIB (LEIBUR)	50g		Rasv	23,89
			S.vesik	92,15	
REEDE	MULGIKAPSAD	200g	PUUVILI ÕUN	Sealiha	
	KEEDETUDKARTUL/RIIS	150g		Kkal	801
	PEEDI-JOGURTISALAT	50g		Valk	26,38
	MAR.KURGI- PUNASESIBULASALAT	50g		Rasv	18,38
	PIIM, KEEFIR, TEE SIDRUNIGA	200g		S.vesik	132,56
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK,SEEMNELEIB (LEIBUR)	50g			
	TEGUSAT EMAKEELEPÄEVA!				

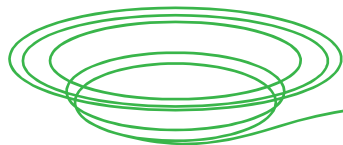
Nädala keskmine:

Kcal	767
Valk	26,90
Rasv	26,51
S.vesik	105,18

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT

**PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL24 (09.03-13.03.2020)**

PÄEV		KOGUS	
ESMASPÄEV	SEALIHAKASTE JUURVILJADEGA	125g	
	KEEDETUD KARTUL	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g	
	LEIB	50g	
TEISIPÄEV	KANARISOTTO	280g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g	
	LEIB	50g	
KOLMAPÄEV	PIIMA-RIISISUPP	280g	
	VÕILEIB JUUSTUGA	50g	
	TARRETIS VAHUKOOREGA	150g	
	PIIM, KEEFIR, JOOK	200g	
	LEIB	50g	
NELJAPÄEV	HAKKOTLETID KOOREKASTMEGA	80/50g	
	AHJUKARTUL	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g	
	LEIB	50g	
REEDE	PASTAROOG SINGI JA JUUSTUGA	280g	
	JOGURT MARJADEGA	150g	
	TOORSALAT	50g	
	PIIM,KEEFIR,JOOK	200g	
	LEIB	50g	