

NÄDAL 09 (02.11-06.11.2020)

| 2 6 | MENÜÜ | KOGUS | SNÄKK | TOIDUINFO | |
|------------------|--|---------|--------------------------------|----------------------|--------|
| ESMASPÄEV | HAKKLIHASUPP KÖÖGIVILJADEGA | 280g | JUURVILI LILLKAPSAS | Looma;sealiha | |
| | KOHUPIIM MUSTA RIIVLEIVA JA KÜLMUT MARJADEGA | 150g | | Kkal | 669 |
| | PIIM, KEEFIR, LAUAVESI | 200g | | Valk | 27,16 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | Rasv | 25,73 |
| | | | | S.vesik | 82,17 |
| TEISIPÄEV | KÜPSETATUD KALAFIILEPALA, JOGURTIKASTE | 80/50g | PUUVILI PIRN | Kala | |
| | KEEDETUD RIIIS/TATAR | 150g | | Kkal | 762 |
| | HIINKAPSA-APELSINISALAT MAITSEROHELISEGA | 50g | | Valk | 24,12 |
| | PORGANDISALAT MAHLAGA | 50g | | Rasv | 25,06 |
| | PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS KÜLM. MARJADEST | 200g | | S vesik | 109,92 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | | |
| KOLMAPÄEV | VÄRSKE KAPSA-HAKKLIHAHAUTIS | 200g | PUUVILI ÕUN | Looma;sealiha | |
| | KEEDETUD KARTUL/RIIS | 150g | | Kkal | 728 |
| | PEEDISALAT MAITSEROHELISEGA | 50g | | Valk | 25,42 |
| | MAR.KURGISALAT PUNASE SIBULAGA | 50g | | Rasv | 22,87 |
| | PIIM, KEEFIR, ÕUNAJOOK | 200g | | S.vesik | 105,20 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | | |
| NELJAPÄEV | KANA-RIISISUPP | 280g | JUURVILI PORGAND | Kana | |
| | PANNKOOGID TOORMOOSIGA | 130/20g | | Kkal | 799 |
| | PIIM, KEEFIR, LAUAVESI SIDRUNIGA | 200g | | Valk | 31,82 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | Rasv | 29,93 |
| | | | | S.vesik | 100,60 |
| REEDE | PILAFF KALKUNILIHAGA | 250g | PUUVILI PLOOM | Kalkun | |
| | VÄRVILINE SÜGISALAT ÜRTIDEGA | 50g | | Kkal | 671 |
| | ÕUNA-SELLERISALAT | 50g | | Valk | 22,21 |
| | PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK | 200g | | Rasv | 11,25 |
| | RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR) | 50g | | S.vesik | 120,18 |
| | | | | | |

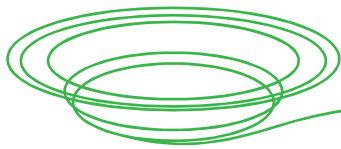
Nädala keskmine:

| | |
|---------|--------|
| Kcal | 726 |
| Valk | 26,15 |
| Rasv | 22,97 |
| S.vesik | 103,61 |

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT



PIKAPÄEVARÜHM NÄDAL 09 (02.11-06.11.2020)

| PÄEV | MENÜÜ | KOGUS |
|-----------|---------------------------------|----------|
| ESMASPÄEV | KANA POOLKOIVAD,KÜLM KASTE | 80g/50g |
| | KEEDETUD RIIS | 150g |
| | TOORSALAT | 200g |
| | PIIM,KEEFIR,JOOK | 50g |
| | LEIB | |
| TEISIPÄEV | KÖÖGIVILJASUPP | 280g |
| | KOHUPIIM KISSELLIGA | 100/100g |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g |
| | LEIB | 50g |
| | | |
| KOLMAPÄEV | POZARSKI KOTLETT,SOE KOOREKASTE | 80/50g |
| | KEEDETUD TATAR | 150g |
| | TOORSALAT | 50g |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g |
| | LEIB | 50g |
| NELJAPÄEV | KALKUNIKASTE PORGANDIGA | 125g |
| | KEEDETUD MAKARON | 150g |
| | TOORSALAT | 50g |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g |
| | LEIB | 50g |
| REEDE | KÜPS.VIINER, JOGURTIKASTE | 80/50g |
| | AHJUKARTUL | 150g |
| | TOORSALAT | 50g |
| | PIIM, KEEFIR, JOOK | 200g |
| | LEIB | 50g |
| | | |