

Nädala menüü

* söimerühmade grammid/ rühmade 1,2,5,6,7,8,9,10,15 grammid/ rühmade 11,12 grammid



	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
	04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023
H O M M I K	Nisuhelbepuder (MAHE helvestega) 100/120/140 Keedis 20/25/30 Mahepiim (PRIA) 100/130/180	Speltahelbepuder (MAHE helvestega) 100/120/140 Keedis 20/25/30 Mahepiim (PRIA) 100/130/180	Kamapallid 15/20/25 Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega 100/130/180 Võisepik juustuga 35/45/60	Piima-rukkihelbesupp (MAHE helvestega) 180/200/250 Võileib tomatiga 35/45/60	Kaerahelbepuder (MAHE helvestega) 100/120/140 Keedis 20/25/30 Mahepiim (PRIA) 100/130/180
	Tervislik vahepala: Õun (PRIA) 80/90/100	Tervislik vahepala: Pirn (PRIA) 80/90/100	Tervislik vahepala: Porgand (PRIA) 80/90/100	Tervislik vahepala: Nuikapsas (PRIA) 80/90/100	Tervislik vahepala: Paprika (PRIA) 80/90/100
L Õ U N A	Kodune seljanka 180/220/270 Hapukoor 15/20/25 Rukkileib 15/25/30	Täisterapasta tomati, paprika ja toorjuustuga 18/220/270 Viilutatud värske kurk 50/60/70 Rukkileib 15/25/30	Kalasupp munaga 180/220/270 Rukkileib 15/25/30	Mahekartul 100/120/135 Kanakotlet 60/70/80 Piimakaste 50/60/70 Hapukapsa-porgandisalat 50/60/70 Rukkileib 15/25/30	Rassolniksupp 180/220/270 Hapukoor 15/20/25 Rukkileib 15/25/30
	Leivakreem 90/110/120 Piim (PRIA) 90/110/120	Smuuti maitsestatamata jogurti, banaani ja punase sõstraga 100/130/180	Kodujuustuvorm 90/110/120 Õunamahlakissell 90/110/120	Smuuti keefiri, banaani ja mangoga 100/130/180	Panna cotta 100/120/140 Vaarikakaste (toormarjad) 20/25/30
O O D E	Omlett (mahemunadest) 90/110/120 Sepik 15/25/30	Ahjukartul 100/120/140 Tomati-hapukoorekaste 20/30/35	Tatar 100/120/140 Hapukoorekaste 20/30/35 Rukkileib 15/20/25	Lihapirukas 90/110/120	Kartuli-porgandipüree 100/120/140 Võileib 30/35/40
	Mandariiniamps 40/50/60 Marjatee 100/130/180	Viinamarja-amps 40/50/60 Kakao mahepiimaga 100/130/180	Hurmaa-amps 40/50/60 Mahepiim (PRIA) 100/120/160	Apelsini-amps 40/50/60 Mahepiim (PRIA) 100/120/160	Puuviljatee 100/130/180



* Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

* Hommikusöögiks kasutame ainult mahehelbeid

* Kasutame ainult mahekartulit