



NÄDAL 25 (20.03-24.03.2023)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	MAKARONID HAKKLIHAGA	250g	PUUVILI	Sea,loomaliha	
	HAUTATUD KÖÖGIVILAD	50g		Kkal	828
	KAPSA-PAPRIKASALAT ÕLIGA	50g		Valk	24.22
	PIIM, KEEFIR, MARJAMORSS	200g		Rasv	34.61
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	103.37
TEISIPÄEV	FRIKADELLISUPP	280g	JUURVILI	Sea:loomaliha	
	PANNKOOGID MOOSIGA	150g		Kkal	529
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		Valk	24.31
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	17.63
				S vesik	68.30
KOLMAPÄEV	PILAFF KANALIHAGA	250g	PUUVILI	Kana	
	H.KAPSASALAT ANANASSIGA	50g		Kkal	693
	PORGANDISALAT MAJONEESIGA	50g		Valk	24.31
	PIIM, KEEFIR, PUNANE TEE(KARKADE)	200g		Rasv	22.99
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		S.vesik	96.97
NELJAPÄEV	SINEPINE SEALIHAKASTE	125g	JUURVILI	Sealiha	
	KEEDETUD KARTUL/KEEDETUD TATAR	150g		Kkal	683
	KAALIKASALAT MAHLAGA	50g		Valk	29.30
	KAPSA-PEEDIISALAT	50g		Rasv	13.36
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	111.41
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
REEDE	KOORENE KALAKASTE	125g	PUUVILI	Kala	
	KEEDETUD KARTUL,RIIS	150g		Kkal	714
	H.KAPSA,TOMATISALAT	50g		Valk	26,3
	HAUTATUD ROHELISED HERNED	50g		Rasv	22,9
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI	200g		S.vesik	102,7
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g			

Nädala keskmine:

Kcal	689,4
Valk	25,69
Rasv	22,3
S.vesik	96,55

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

HOMMIKUTI KÕIK PUHVETISSE TASUTA PUDRULE!!!

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT