



NÄDAL 29 (15.04-21.04.24)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	KANAKASTE KARRIGA	125g	PUUVILI	Kana	
	KEEDETUD TATAR/KEEDETUD RIIS	150g		Kkal	659
	KAPSA-TOMATISALAT	50g		Valk	23.05
	V.REDISE-KURGI-PORRUSALAT	50g		Rasv	17.70
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	200g		S.vesik	101.79
	RUKKILEIB, SEEMNELEIB	50g			
TEISIPÄEV	KAPSA-HAKKLIHAHAUTIS	200g	JUURVILI	Sea;loomaliha	
	KEEDETUD KARTUL/KEEDETUD RIIS	150g		Kkal	703
	PEEDISALAT MAJONEESIGA	50g		Valk	24.45
	PORGANDISALAT MAHLAGA	50g		Rasv	25.45
	PIIM, KEEFIR, ÕUNAJOOK	200g		S.vesik	94.40
	RUKKILEIB, SEEMNELEIB, SEPIK	50g			
KOLMAPÄEV	GULJASS	125g	JUURVILI	Sealiha	
	KEEDETUD KARTUL/KEEDETUD MAKARONID	150g		Kkal	726
	HAUTATUD KÕÕGIVILJAD	50g		Valk	25,36
	KAPSA-PAPRIKASALAT	50g		Rasv	26.01
	PIIM, KEEFIR, AEDMARJAMORSS	200g		S.vesik	97.69
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g			
NELJAPÄEV	KÜLASUPP HAPUKOOREGA	280g	PUUVILI	Sealiha	
	KOHUPIIMAVAHT MARJADEGA	150g		Kkal	572
	PIIM, KEEFIR, VESI	200g		Valk	25.24
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g		Rasv	17.11
				S.vesik	79.30
REEDE	KÜPSETATUD KALAPALA / TAR-TAR KASTE	80/50g	PUUVILI	Kala	
	KARTULIPÜREE / KEEDETUD RIIS			Kkal	794
	VÄRVILINESALAT	50g		Valk	22.47
	PORGANDISALAT MAHLAGA	50g		Rasv	32.27
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS MARJADEST	200g		S.vesik	104.75
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g			

Nädala keskmine:

Kkal	692
Valk	24.11
Rasv	23.67
S.vesik	95.58

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT