

MENÜÜ

18. - 22. veebruar

Esmaspäev

18.veebr

Homмикusöök

Riisihelbepuder 250g, keedis/või 30g, piim/piimakohvijook 250g
sepik/leib singiga 60g

Energia: kcal 531, rasvad 17.1g, valgud 23.6g, süsivesikud 73.8g

Lõunasöök

Veiselihapada päikesekuivatatud tomatitega 150g, kartul/tatar 200g,
porgandi-apelsinisalad/kapsa-kurgisalat linaseemnetega 100g
leib/sepik 60g, piim(PRIA)/vesi 250g, õun(PRIA) 80g

Energia: 758 kcal, rasvad 21.8g, valgud 27.9g, süsivesikud 119g

Tasuline päevapraad

Kanapada 2,50€

Pikapäevaeine

Maisimannapuder 200g, keedis 30g, võiseplik singiga 50g,
piim/tee 250g

Energia: kcal 319, rasvad 9.96g, valgud 10.3g, süsivesikud 47.6g

Õhtusöök

Tatrapuder peekoniga 250g, koorene tomatisalad 100g

leib/sepik 30g, tee/piim 250g

Energia: 751 kcal, rasvad 24.2g, valgud 33.9g, süsivesikud 105g

Teisipäev

19.veebr

Homмикusöök

Rukkihelbepuder 250g, keedis 30g, tee/piim 250g
sai/leib juustu ja tomatiga 60g

Energia: kcal 585, rasvad 20.3g, valgud 24.6g, süsivesikud 80.9g

Lõunasöök

Hapukapsaborš sealihaga 300g, hapukoor 30g,
kama-kohupiimakreem marjakisselliga 150g

leib/sepik 60g, piim(PRIA)/vesi 250g, porgand(PRIA) 80g

Energia: kcal 650, rasvad 22.4g, valgud 30.2g, süsivesikud 87.9g

Tasuline päevapraad

Kotlet 2,50€

Pikapäevaeine

Ahjuköögiviljad küüslaugu ja kanatükkidega 200g,
kodujuustukaste kurgiga 50g, leib 30g, puuviljatee meega 200g

Energia: kcal 463, rasvad 14.8g, valgud 21.3g, süsivesikud 64g

Õhtusöök

Asuu veiselihaga 300g, kapsa-tomatisalat 100g,

leib/sepik 30g, mahlajook/piim 250g

Energia: 747 kcal, rasvad 30.3g, valgud 33.5g, süsivesikud 89.9g

Kolmapäev

20.veebr

Homмикusöök

Nisuhelbepuder 250g, keedis/või 30g
leib singiga 60g, tee/piim 250g

Energia: kcal 572, rasvad 27.2g, valgud 20.0g, süsivesikud 65g

Lõunasöök

Kanapoolkoib (küpsetatud) 80g, kartuli-porgandipüree/riis 200g
koorekaste 70g, kapsa-tomati-paprikasalad/kaalika-
ananassisalat seesamiseemnetega 100g

leib/sepik 60g, piim(PRIA)/vesi 250g, pirn(PRIA) 80g

Energia: kcal 730, rasvad 21.4g, valgud 37.9g, süsivesikud 103g

Tasuline päevapraad

Soe aedvili lihaga 2,50€

Pikapäevaeine

Nuudlid muna ja juustuga 200g, tomatikaste 30g, sepik 30g
piim 200g

Energia: kcal 415, rasvad 6.54g, valgud 14.1g, süsivesikud 77.3g

Õhtusöök

Hautatud sealihapada Türgi ubadega 150g, tatar 200g,

tomati-sibulasalat 100g, leib/sepik 30g, mahlajook/piim 250g

Energia: 723 kcal, rasvad 19.5g, valgud 20.9, süsivesikud 122g

Neljapäev**21.veebr**

Hommikusöök Odrahelbepuder 250g, keedis 30g, sai/leib vorsti ja kurgiga 60g
tee/piim 250g

Energia: kcal 587, rasvad 26.2g, valgud 21.2g, süsivesikud 70.5g

Lõunasöök Kala-riisisupp 300g, jogurti-kakaovaht maasikatega 150g
leib/sepik 60g, piim(PRIA)/vesi 250g, porgand(PRIA) 80g

Energia: kcal 701, rasvad 23.9g, valgud 22.5g, süsivesikud 104g

Tasuline päevapraad Ahjuliha 2,50€

Pikapäevaeine Kartuli-viinerivorm 180g, hapukoore-ürdikaste 50g,
joogijogurt 180g, leib 30g

Energia: kcal 531, rasvad 13.9g, valgud 21.7g, süsivesikud 83.3g

Õhtusöök Tangupuder sealiha ja peekoniga 300g, koorene sibulasalat 100g
kamajook/tee 250g, leib/sepik 30g

Energia: 639 kcal, rasvad 20.8g, valgud 28.6g, süsivesikud 88.8g

Reede**22.veebr**

Hommikusöök Kaerahelbepuder 250g, keedis 30g, sai/leib sulajuustuga 70g
tee/piim 250g

Energia: kcal 588, rasvad 15.5g, valgud 24.2g, süsivesikud 90.6g

Lõunasöök Ahjukartulivorm hakklihaga 280g, koorene aedvilja-ürdisalat/
kapsasalat kikerhernestega 100g, rukkikama,
keefir(PRIA)/piim(PRIA)/vesi 250g, leib/sepik 60g,
õun(PRIA) 80g

Energia: kcal 974, rasvad 37.7g, valgud 35.2g, süsivesikud 130g

Tasuline päevapraad Grillvorst 2,50€

Pikapäevaeine Pastasalat singiga 180g, leib 30g, kaeraküpsis 20g,
kakaojook 150g

Energia: 594 kcal, rasvad 16.4g, valgud 26.6g, süsivesikud 89.9g