

MENÜÜ

21. september - 2. oktoober

Esmaspäev

28.sept

- Hommikusöök** Viieviljapuder 250g, või 10g, piim 250g, sepik juustuga 60g
Energia: kcal 572, rasvad 27.2g, valgud 20.0g, süsivesikud 65g
- Lõunasöök** Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes 150g, kartul/täisterapasta 150g
kapsa-porgandisalat/ peedisalat rohelisesibulaga 100g,
leivatoodete valik 60g, vesi/piim(PRIA)/keefir(PRIA) 250g, õun(PRIA)80g
Energia: kcal 636, rasvad 21,71g, valgud 20,79g, süsivesikud 95,36g
- Pikapäevaeine** Piima-makaronisupp 250g, sepik suitsuvorstivõidega 50g, pirn 40g
Energia: kcal 650, rasvad 22.4g, valgud 30.2g, süsivesikud 87.9g
- Õhtusöök** Koorene kanapasta 250g, Hiina kapsa-pirnisalat 100g,
keefir/piim 200g, leib/sepik 30g
Energia: 723 kcal, rasvad 19.5g, valgud 20.9, süsivesikud 122g

Teisipäev

29.sept

- Hommikusöök** Tatrabelbepuder 250g, hapukoor 30g, puuviljatee 200g, leib tomatiga 60g
Energia: kcal 587, rasvad 26.2g, valgud 21.2g, süsivesikud 70.5g
- Lõunasöök** Köögivilja-nuudlisupp veisehakklihaga 300g, riisipuding
maasikakisselliga 150g, porgand(PRIA)80g
leivatoodete valik 60g, vesi/piim(PRIA)/keefir(PRIA) 250g
Energia: kcal 744, rasvad 24,96g, valgud 20,40g, süsivesikud 94,5g
- Pikapäevaeine** Mulgipuder sealihaga 180g, hapukoorekaste 30g, joogijogurt 150g, õun 50g
Energia: kcal 415, rasvad 6.54g, valgud 14.1g, süsivesikud 77.3g
- Õhtusöök** Riisi-aedviljaroog veiselihaga 300g, kapsa-kurgisalat 100g,
mahlajook/piim 200g, leib/sepik 30g
Energia: 747 kcal, rasvad 30.3g, valgud 33.5g, süsivesikud 89.9g

Kolmapäev

30.sept

- Hommikusöök** Mannapuder 250g, moos 20g, sepik singiga 60g, piim 200g
Energia: kcal 572, rasvad 27.2g, valgud 20.0g, süsivesikud 65g
- Lõunasöök** Kalkunipada tomatite ja ananassidega 150g, tatar/kartulipüree 200g
aurutatud Türgi oad 40g, kapsasalat-porruga/porgandi-sellerisalat
seesamiseemnetega 100g
leivatoodete valik 60g, vesi/piim(PRIA)/keefir(PRIA) 250g pirn(PRIA)80g
Energia: kcal 631, rasvad 21,46g, valgud 18,91g, süsivesikud 94,37g
- Pikapäevaeine** Tatarroog kana ja köögiviljadega 180g, leib 30g, piim 200g, kapsas 30g
Energia: kcal 674, rasvad 37.7g, valgud 35.2g, süsivesikud 130g
- Õhtusöök** Ühepajatoit sealihaga 150g, kartul 150g, tartarkaste 100g
keefir/piim 250g, leib/sepik 30g
Energia: 723 kcal, rasvad 19.5g, valgud 20.9, süsivesikud 122g

Neljapäev**1.okt**

Hommikusöök Marjamüsli 50g, jogurt 250g, leib pasteediga 65g
piim 250g

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

Lõunasöök Kalaseljanka 300g, hapukoor 10g, kirsitarretis vaniljekisselliga 150g
leivatoodete valik 60g, vesi/piim(PRIA)/keefir(PRIA) 250g,
kapsas(PRIA) 80g

Energia: kcal 744, rasvad 24,96g, valgud 20,40g, süsivesikud 94,5g

Pikapäevaeine Köögiviljavorm juustu ja hakklihaga 180g, tomatikaste 50g, kakaojook 150g
õun 50g

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

Õhtusöök Kartulivorm kanaga 250g, sibula-hapukoorekaste 80g
sepik/leib 30g, joogijogurt/piim 200g

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

Reede**2.okt**

Hommikusöök Hirsihelbepuder 250g, või 20g, sepik salaamiga 60g
piim 250g

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

Lõunasöök Sealihapilaff 250g, punase kapsa salat linaseemnetega/kaalika-
porgandisalat pirniga 50g, keefiri-rukkikamajook 150g,
leivatoodete valik 60g, vesi/piim(PRIA)/keefir(PRIA) 250g, õun(PRIA) 100g

Energia: kcal 636, rasvad 21,71g, valgud 20,79g, süsivesikud 95,36g

Pikapäevaeine Täisteraspagetid Bologna kastmega 180g, piim 200g, pirn 60g
Energia: kcal 319, rasvad 9.96g, valgud 10.3g, süsivesikud 47.6g

HEAD ISU!