



NÄDAL 34 (23.05-27.05.2022)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMÄSPÄEV	GULJASS SEALIHAST	125g	PUUVILI	Sealiha	
	KEEDETUD RIIS/TATAR	150g		Kkal	618
	KAPSA-MAISIALAT	50g		Valk	18.60
	PORGANDISALAT MAHLAGA	50g		Rasv	12.14
	PIIM, KEEFIR, KODUNE MORSS	200g		S.vesik	108.64
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
TEISIPÄEV	KANAPALLID/KÜLMKASTE	80/50g	JUURVILI	Kanahakkliha	
	FRIIKARTUL/KUS-ŔUS	150g		Kkal	670
	KAPSA -PORGANDIISALAT MAJONEESIGA	50g		Valk	23.03
	PORGANDI -SELLERISALAT	50g		Rasv	24.03
	PIIM, KEEFIR, ÖUNAOOK	200g		S vesik	90.38
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
KOLMAPÄEV	HAUTATUD KANA KÖÖGIVILJADEGA	125g	PUUVILI	Kana	
	KEEDETUD MAKARONID/TATAR	150g		Kkal	786
	PEEDISALAT	50g		Valk	25.38
	HAUTATUD KÖÖGIVILJAD	50g		Rasv	26.27
	PIIM, KEEFIR, MORSS	200g		S.vesik	112.04
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g			
NELJAPÄEV	KALASUPP	280g	JUURVILI	Kala	
	KOHUPIIMA-JOGURTIMAJUSTUS	150g		Kkal	681
	PIIM, KEEFIR, LAUAVESI SIDRUNIGA	200g		Valk	27.88
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	50g		Rasv	23.77
				S.vesik	88.94
REEDE	RISOTTO HAKKLIHAGA	250g	PUUVILI	Sea:loomaliha	
	VÄRVILINE KAPSASALT	150g		Kkal	678
	PORGANDISALAT	50g		Valk	32.67
	PIIM, KEEFIR, MAHLAJOOK	50g		Rasv	18.22
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK (LEIBUR)	200g		S.vesik	95.84
		50g			

Nädala keskmine:

Kcal	687
Valk	25.51
Rasv	20.88
S.vesik	99.17

KÖIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT