

Menüü

	Esmaspäev <u>17.03.2025</u>	Teisipäev <u>18.03.2025</u>	Kolmapäev <u>19.03.2025</u>	Neljapäev <u>20.03.2025</u>	Reede <u>21.03.2025</u>
Hommikusöök	Kiirkaerahelbepuder, või, keedis 200/80g. Piim 200g.	4-viljapuder, keedis, või 180/80g. Tee 200g.	Hommikuhelbed, maitsestatud jogurt 70/230g.	Mannapuder, või, keedis 200/80g. Puuviljatee 200g.	Riisihelbepuder, või, keedis 200/80g Tee 200g.
	Energia 482,0kcal, süsivesikud 72,0kcal, rasvad 17,32kcal, valgud 12,05kcal	Energia 470,3kcal, süsivesikud 66,25kcal, rasvad 17,51kcal, valgud 15,50kcal	Energia 439,68kcal, süsivesikud 66,83kcal, rasvad 14,90kcal, valgud 13,89kcal	Energia 456,30kcal, süsivesikud 65,20kcal, rasvad 15,81kcal, valgud 11,70kcal	Energia 470,0kcal, süsivesikud 66,50kcal, rasvad 17,79kcal, valgud 14,08kcal
Lõunasöök	Kanatükid kooseses kastmes 140g. Riis/kartul 140g. Kapsa-kurgisalat päevalilleseemnetega/ Porgand/virsik/hiinakapsas 100g. Piim/keefir 150g. (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Pirn 100g.	Borš sealiha ja hapukapsaga 250g. Hapukoor 10g. Mannavaht piimaga 160g. Piim/keefir 150g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Porgand 100g.	Kotlet 80g. Kartulipüree/pasta 140g. Koorekaste 50g. Hiinakapsa-kurgisalat idudega/ punapeet, tomat, hernes 100g. Piim/keefir 150g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Banaan 100g.	Rassolnik 250g. Hapukoor 10g Jogurti-kookosedessert kirsikastmega 160g. Piim/keefir 150g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Apelsin 100g.	Tomatine hakklihakaste 140g. Pasta/kartul 140g. Peedi-küüslaugusalat/kapsas, redis, kurk, kikerhernes 100g. Piim/keefir 150g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Paprika 100g.
Märkused	Energia 696,76kcal, süsivesikud 97,5kcal, rasvad 24,82kcal, valgud 25,21kcal	Energia 759,17kcal, süsivesikud 97,10kcal, rasvad 23,81kcal, valgud 25,85kcal	Energia 664,15kcal, süsivesikud 100,82kcal, rasvad 22,57kcal, valgud 24,32kcal	Energia 720,33kcal, süsivesikud 106,02kcal, rasvad 23,84kcal, valgud 25,22kcal	Energia 695,51kcal, süsivesikud 93,95kcal, rasvad 22,71kcal, valgud 21,41kcal