

Nädala menüü 08.08-12.08.2022

	ESMASPÄEV				TEISIPÄEV				KOLMAPÄEV				NELJAPÄEV				REEDE							
H O M M I K	Mahe täisterakaerahelbest puder 150g/180g				8-viljahelbepuder 150g/180g				Riisipuder, mahe piimast 150g/180g				Piima-nisuhelbest supp, mahe piim 180g/200g				Omlett ürtidega 100g/120g							
	Kodumarjamoos 10g/20g				Rosinad 5g/10g				Kirsimoos Rõngu 10g/20g				Sepik hummusega 45g				Täisteraleib kurgiga 35g							
	Piim 2,5% PRIA 150g				Piim 2,5% 150g				Piim 2,5% PRIA 150g								Mahlajook 100g							
	Punane kapsas PRIA 30g/50g				Mahe porgand PRIA 30g/50g				Mahe kapsas 30g PRIA				Mahe kaalikas 30g/50g				Nuikapsas PRIA 30g							
TK																								
L Õ U N A	Kartuli-klimbisupp sealiha ja maitserohelisega 200g/250g				Pastaroor sea-veisehakklihast porru sibulaga 200g/230g				Kodune seljanka(loomaliha,keedusink, kurk, mahe kartul) 230g/250g				Hõbeheik koorekastmes 120g/130g				Koorene köögivilja püreesupp lihata 200g/230g							
	Vanillipuding 120g/150g				Tomatikaste (blenderdatud tomat, hapukoor) 20g/30g				Kohupiimavaht-mahe banaaniga 120g/150g				Keedetud mahe kartul 130g/170g				Rõstitud päevalillesemned 3g/5g							
	Püree maasika marjadest 10g/20g				Mahe kapsa-redisesalat värsketilliga 30g/50g				Hapukoor 5g/10g				Tomati viilud 30g/50g				Apelsini tarretis 120g/150g							
	Täisterarukkileib Ruks 30g				Leib 20g				Vormiruks 30g				Leib 20g				Mahe vahukoor 20g							
					Kama-keefirijook marjadega 150g												Rõstitud sepikukuubikud 20g							
TK																								
O O D E	Mahe kartuli-brokkolipüree 130g/150g				Peedi-läätsesupp (peet,kartul,läätsed,sibul, mahe porgand)200g/230g				Peedi-šokolaadi muffin 70g-80g				Tatrahautis punaste läätsede ja sibulaga 130g/170g				Orsotto kana, kaunuba ja köögiviljadega 130g/150g							
	Kirsijook 130g/150g				Mahe õunasektorid PRIA 50g/70g				Vaarika-banaani-kaerahelbemahedik 150g				Mahe jogurt mustikatega Pajumäe 150g				Marjadest keedetud jook 130g/150g							
	Leib 20g				Must vormileib 20g				Melon PRIA 50g/70g				Mahe banaan 50g/70g				Peenleib 20g							
	Jogurti-kurgikaste 20g/30g				Hapukoor 5g								Külm kaste 20g				Arbuus 50g/70g							
	Pirn PRIA 50g/70g																							
PK	1201Kcal/1443Kcal				1158Kcal/1467Kcal					1157Kcal/1458Kcal					1173Kcal/1443kcal					1180Kcal/1476Kcal				

Menüüs võib esineda muutusi. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt info@lunchtime.ee