

Nädala menüü 17.01-21.01.2022

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
H O M M I K	Mahe täisterarukkihelbest puder 150g/180g	Mahe odrahelbest puder 150g/180g	Piima-mahe nisuhelbest supp 180g/200g	Mahe täisterakaerahelbest puder 150g/180g	Piima-maisimannasupp 200g/230g
	Marjapüree 10g/20g	Mahe õuna kuubikud PRIA 10g/20g	Mitmeviljasepik porgandi-juustumäärdega 1tk	Piim 2,5% 150g/180g	Täisterasepik munamäärdega 1tk
	Piim 2,5% PRIA 150g/180g	Piim 2,5% 150g/180g		Pähklisegu 3g/5g	Nuikapsas PRIA 30g/50g
	Mahe kapsas PRIA 30g	Mahe porgand PRIA 30g/50g	Mahe kaalikas 30g/50g	Lillkapsas 30g/50g PRIA	
TK					
L Õ U N A	Pilaff sealihaga (riis, sibul, liha, tomatip.) 200g/230g	kalasupp(porgand,hõbeheik,kartul,sibul) 200g/250g	Kanaliha kastmes porgandi ja ubadega 120g/130g	Supp rohelseoa, paprika ja veisehakklihaga 200g/250g	Köögivilja-riisi ahjukotlet 60g
	Vaarikamahedik 150g/180g	Kohupiimavaht 100g/120g	Mahe keedetud kartul 120g/170g	Kuivatatud puuviljadest tihe kissell 100g/120g	Keedetud sõmer tatar 130g/150g
	Hiinakapsa-tomatisalat oliiviõliga 30g/50g	Röstitud mahe kaerahelbed 10g/20g	Kapsa-redisesalat 30g/50g	Naturaalne vahukoor 15g/20g	Soe koorekaste 30g/50g
	Täisterarukkileib 20g/30g	Jassi seemneleib 34,4%	Rukkileib 20g	Rukkileib Ruks 30g	Porgandisalat seemnetega 30g
		Hapukoor 5g/10g			Rukkileib 20g
TK					
O O D E	Peedisupp muna ja maitserohelisega 180g/200g	Köögivilja spaghetti wok 130g/170g	Riisi-apelsini-makrasalat 120g/170g	Mahe kartulist mulgipuder 130g/150g	Lahtine õuna-kaneelikook 70g
	Hapukoor 5g/10g	Pirn 50g/70g	Puuviljatee 150g/180g	Võileib tomatiga 30g	Jogurti-mustikajook 150g/180g
	Vormileib 20g	Keefir 150g/180g PRIA	Peenleib 20g	Kodujuustukaste 20g	
	Hurmaa 50g/70g		Mahe õun PRIA 50g/70g	Mahe banaan 50g/70g	Apelsin 50g/70g
PK	1148Kcal/ 1398Kcal	1174Kcal/ 1410Kcal	1159Kcal/ 1431Kcal	1118Kcal/ 1376Kcal	1208Kcal/ 1499Kcal

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

Kasutame järgmisi mahedaid tooraineid: mahe helbed, mahe kartul, mahe porgand, mahe jogurt, mahe keefir, mahe pasta, osaliselt mahe piim, mahe kikerhernes, mahe lääts, osaliselt mahe muna, osaliselt mahe seemneid, mahe veise hakkliha.