

**Nädala menüü 10.01-14.01.2022**

|                                  | ESMASPÄEV   | TEISIPÄEV  | KOLMAPÄEV  | NELJAPÄEV  | REEDE   |
|----------------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>H<br/>O<br/>M<br/>I<br/>K</b> | Mahe täistera 4-viljapuder<br>150g/180g   | Piima-hirsisupp 200g/230g  | Mannapuder, mahe piimast<br>150g/180g  | Piima-mahe<br>täisterakaerahelbest supp<br>200g/230g | 8-vilja täisterahelbest puder<br>kliidega 150g/180g |
|                                  | Mustõstra toormoos 10g/20g  | Leib singimäärdega 45g   | Vabarnasahvt Aakre 10g/20g   | Leib munamäärdega 45g                                | Mangopüree 10g/20g                                  |
|                                  | Piim 2,5% PRIA 150g/180g  |  | Piim 2,5% PRIA 150g/180g   |  | Piim 3,8-4,2% 150g/180g                             |
|                                  | Mahe kapsas PRIA 30g/50g  | Mahe porgand PRIA 30g/50g  | Värske kurk PRIA 30g/50g   | Lillkapsas PRIA 30g/50g                              | Nuikapsas PRIA 30g/50g                              |
| <b>TK</b>                        |   |  |  |  |   |
| <b>L<br/>Õ<br/>U<br/>N<br/>A</b> | Värviline kanasupp (mahe<br>porgand, kartul, kana, paprika<br>maitseroheline) 200g/250g | Valge kala fileest ahjukotlet<br>(höbeheik) 50g/65g                        | Rassolnik sealihaga<br>(odrakruup, kartul, liha,<br>porgand, mar.kurk) 230g/250g | Mahe kapsa-hakkliha hautis<br>120g/130g              | Herne püreesupp lihata<br>200g/230g                 |
|                                  | Kohupiima- mahe banaanivaht<br>120g/150g  | Riis kurkumiga 120g/150g   | Vaniljepuding 100g/120g  | Keedetud mahe kartulid<br>130g/170g                  | Küüslaugused täisterasepiku<br>krutoonid 15g/20g    |
|                                  | Täisterarukkileib Ruks 30g  | Kaalika-ananassi salat oliiviõli<br>ja seemnetega 30g/50g                  | Marjapüree 20g   | Punapeedi- mahe õuna salat<br>30g/50g                | Jogurti-maasikatarretis<br>100g/120g                |
|                                  |   | Leib 20g   | Rukkileib täistera 30g   | Maitsevesi sidruniga                                 | Iirise kaste 20g                                    |
|                                  |   | Soe koorekaste 20g/50g   | Hapukoor 5g/10g  | Rukileib 20g   | Rukkileib 20g                                       |
|                                  |   | Maitsevesi sidruniga   |  |  |   |
| <b>TK</b>                        |   |  |  |  |   |
| <b>O<br/>O<br/>D<br/>E</b>       | Tatrapuder hakklihaga<br>130g/170g  | Pastaroog köögiviljadega<br>(lillkapsas, suvikõrvits, hernes)<br>130g/170g | Kanaliha-kartulisalat, mahe<br>kartul 120g/170g                                  | Hooajalistest juurikatest raguu<br>120g/170g         | Juusturull, rukki ja kaerajahuga<br>70g             |
|                                  | Mahe õuna kompott 150g/180g   | Tomati-hapukoorekaste 20g  | Keefiri-kirsismuuti  | Vormileib rohelse võiega 35g                         | Jõhvika joogikissell 150g/180g                      |
|                                  | Sepik 'Kodukäkk' 20g  | Must vormileib 20g   | Seemneleib 34,4% seemned   | Mahlajook 130g/150g                                  | Koorekaste 20g                                      |
|                                  |   | Taimetee 150g/180g   | Mandariin 50g/70g  | Mahe banaan 50g/70g                                  | Melon 50g/70g                                       |
|                                  | Pirn Pria 50g/70g   | Mahe õun PRIA 50g/70g  |  |  |   |
| <b>PK</b>                        | 1164Kcal/<br>1412Kcal   | 1182Kcal/<br>1461Kcal  | 1143Kcal/<br>1449Kcal  | 1140Kcal/<br>1423Kcal                                | 1172Kcal/<br>1454Kcal                               |

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