

## Nädala menüü 03.02-07.02.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Hirsipuder 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g Piim PRIA 150g/180g	Piima-makaronisupp 180g/200g Sepik porgandi- juustumäärdega 40g ( või 82%, riivitud porgand MAHE, juust)	Nisuhelbepuder (MAHE nisuhelves) 150g/180g Mustsõstra toormoos 10g/15g Piim (PRIA) 150g/180g	8-viljahelbepuder kliidega 150g/180g Hapukoor 10g/20g Viljakohvijook piimaga 150g/180g	Maisimannapuder 150g Võileib värske kurgiga 30g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Kaalikas PRIA MAHE 50g	Õun PRIA 50g	Porgandi kangid MAHE (PRIA) 50g	Pirn (PRIA) 50g	Kapsas (PRIA) 50g
LÕUNA	Kodune seljanka 250g/300g Kohupiima-banaanivaht 100g/120g (valtsitud kohupiim, banaan, naturaalne vahukoor, suhkur) Rukkileib 30g/40g Hapukoor 10g	Kala-koorekastmes 130g/150g (valge kala, rõõskkoor, piim, jahu, rapsiõli) MAHE kartul 130g/150g Hiinakapsa-tomatsalat 30g/50g (hiinakapsas, mais, õli, sidrunimahl, suhkur) Maasika-keefirijook 150g PRIA Leib 20g	Kartuli-hakklihasupp ( sea- veisehakkliha, porgand, sibul, kartul, maitseroheline) 250g/300g Leib 35g Leivakreem rosinatega 100g/120g Vahukoor 20g	Pilaff sealihaga 180g/200g (sõmer riis, tomatipasta, sealiha, porgand, sibul) Kapsa-kurgisalat (maitsestatud rapsiõli suhkruga ja sidrunimahlagaga) 30g/50g Rukkileib 20g Mustika joogikissell 150g	Kana-juurviljasupp 250g/300g (kanaliha, porgand, sibul, kartul, türgi uba, valge peakapsas) Must vormileib 30g/40g Kakaokissell 120g/150g Vaarikad 10g/20g PRIA
OODE	Mulgipuder 120g/150g Kurgi-hapukooresalat 30g Soe mahlajook 150g Mandariin 30g	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Melissi tee 150g	Pasta-lillkapsavorm (lillkapsas, 50% täistera pasta, juust, keedusink, koor) 130g/150g Kirsi mahlajook 150g/180g	Õunaplaadikook purukattega (õun, täistera kaerajahu 50%, nisujahu 50%, maitsestatamata või 82%)70g Piim (PRIA) 150g/180g Paprika 20g (PRIA)	Kartulisalat hapukoorega 120g/130g (keedetud kartul, värske kurk, muna, hapukurk) Piim 150g PRIA Banaan 30g
	1312Kcal/1499Kcal	1306Kcal/ 1507Kcal	1302 Kcal/1489Kcal	1327Kcal/1531Kcal	1289Kcal/1512Kcal

# Nädala menüü 10.02-14.02.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	4-viljahelbepuder (MAHE neljaviljahelbed) õuntega (riivitud õunad) 150g/180g Tee 150g/180g (PRIA) Marjad 10g	MAHE täistera kaerajahust puder 150g/180g Aedmarjamoos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE Odrahelbepuder 150g/ 180g Piim 150g/180g Funktsionaalne moos 10g	Mannakört 150g/180g Võileib vorstiga 40g Kummelitee 150g/180g	3-viljahelbe-kliipuder aprikoosidega 150g/180g Piim 150g/180g Sõbrapäeva üllatus
VITAMIINIAMP	Porgand MAHE (PRIA) 50g	MAHE PRIA õun 30g/50g	Kapsas PRIA 30g	Pirn MAHE PRIA 30g	Õun (PRIA) 50g
LÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga 250g/300g Petersell 2g Südamesepik 20g/30g Rukkijahuvaht 100g/120g Piim (PRIA) 100g/120g Hapukoor 10g	Makaronid hakkliahaga 200g/250g ( 50% täistera) Leib 20g Kaalikasalat päevalilleseemnetega 30g (riivitud kaalikas, röstitud seemned, ananassi mahl) Marja-joogijogurt 150g ( maitsestatamata jogurt, marjad, suhkur)	Kodune rassolnik 250g/ 300g ( veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul,odrakru) Hapukoor 10g Maitseroheline Rukkileib 30g Puuviljasalat 80g/100g Vahukoor 10g/20g	Stroganov 130g/150g ( sealiha lõigud, sibul, tomatipasta, jahu, koor) Keedetud kartul MAHE 130g/150g Aurutatud brokoli 30g/50g Banaan 50g	Selge lõhesupp 250g/300g (lõhe, porru, porgand, kartul) Rehe leib 30g/40g Kihiline kohupiima dessert kirs ja riivleivaga 120g/150g ( valtsitud kohupiim, kirsimoos Bacula, riivleib, vahukoor)
OODE	Kartulipüree 130g/150g Külm hapukoorekaste 20g Kiivi 30g Puuvilja mahlajook 150g/180g	Peedisupp 180g/200g Sepik roheline võiega 30g Hapukoor 5g	Tatrahautis kanaliha ja sibulaga 130g/150g Hiinakapsa-tomatsalat 30g/50g Piim 150g (PRIA)	Köögiviljapüreesupp 150g/180g Röstitud saiakuubikud 15g/20g Paprika PRIA 20g	Porgandi-šokolaadi muffin 60g (riivitud porgand, sidrun, pruun suhkur, kakao, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, tume šokolaad) Piim 150g /180g(PRIA)
	1306Kcal/1508Kcal	1283Kcal/1521Kcal	1311Kcal/1503Kcal	1308Kcal/1540kcal	1287Kcal/1512Kcal

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest. Toitlustaja võib vajadusel muuta

## Nädala menüü 17.02-21.02.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	MAHE Kaerahelbepuder 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Kaneeli-õunamoos 10g/20g	Piima-mannasupp 180g/200g Südamesepik juustu ja salatilehega 30g/40g	8-viljapuder 150g/ 180g Piim 150g/180g Funktsionaalne moos 10g	Piima-neljaviiljasupp 180g/200g Sepik tuunikalavõidega ( tuunikala, või, sidrunimahl) 1tk	3-viljapuder ( Mahe helbed) 150g/180g Piim 150g/180g Vaarika toormoos 10g/20g
VITAMIINIAMP	Porgand MAHE (PRIA)30g/50g	Apelsin 30g	Paprika 20g	Pirn 50g (PRIA)	Õun (PRIA) 50g
LÕUNA	Kanaliha-riisisupp (kana, sõmer riis, porgand, sibul)250g/ 300g Petersell Rukkileib 20g/30g Kohupiimakreem 100g/120g ( vahukoor, piim, valtsitud kohupiim 1%) Rosinakissell 100g/120g	Böfstroganov ( veiseliha, jahu, hapukoor, sibul, tomatipüree) 130g/150g Sõmer tatar 130g/150g Leib 20g Hapukapsa-jõhvika marjadega salat 30g ( hapukapsas, jõhvikad, suhkur, rapsiõli) Mahl 150g	Borš 250g/ 300g ( sealiha, kapsas, punane peet, porgand, sibul, kartul) Hapukoor 10g Maitseroheline Seemneleib 40g Vaniljekreem 100g/120g Marjakaste 10g/20g	Värskekapsa-hakklihahautis 130g/150g ( sea-veisehakkliha, kapsas) Keedetud kartul MAHE 130g/150g Peenleib 20g Peedi-õunakissell 80g/100g (riivitud peet, naturaalne õunamahl) Vahukoor 20g	Kala-frikaddellisupp 250g/300g (kalahakkliha, kartul, sibul, porgand, suvikõrvits) Leivakreem 100g/120g Piim 100g/120g Teraleib 30g
OOD	Kartuli-kõrvitsapüree 130g/150g Hapukoor 10g/20g Hibiskuse tee 150g	Köögiviljad ( paprika, kurk, lillkapsas, porgand) 50g/80g Dipikaste 20g ( hapukoor, maitsestatamata jogurt, till) Ahju küüslauguleivad 30g/40g Piim 150g (PRIA)	Makaroni-kanasalat hapukoorega 120g/130g Mahlajook 150g	Odrakarask 70g ( sidrunimahl, odrajahu, või, muna, tuhksuhkur) Piim 150g/180g MAHE Kurk 20g/30g	Ahju-kohupiimasai 40g Kakao 150g/180g Porgand 30g
	1321Kcal/1540Kcal	1282Kcal/1499Kcal	1310Kcal/1530Kcal	1306Kcal/1511Kcal	1289Kcal/1521Kcal

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest. Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd

## Nädala menüü 24.02-28.02.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK		Odrahelbepuder 150g/180g Hapukoore-võikaste 10g/20g Piim 150g/180g(PRIA)	Rukkihelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Piim (PRIA) 150g/180g Aedmarjamoos 10g/20g	Hirsi-kõrvitsapuder 150g/180g Piim (PRIA) 150g/180g	Värviline omlett 130g/130g (muna, zukini, paprika, porgand) Leib230g Viljakohvijook 150g
VITAMIINIAMPS		Kurk (MAHE) 30g	Apelsin 50g	Porgand (PRIA) 30g	Õun (PRIA) 50g
LÕUNA		Hernesupp suitsulihaga ( hernes, keedetud liha, porgand, sibul, odrakruup) 250g/300g Rukkileib 20/30g Piimakissell 120g/150g Maasika toormoos 10g/20g	Hõbeheigifilee koorekastmes 120g/130g Keedetud kartul 120g/130g Mahlakissell 100g Röstitud kaerahelbed 10g Porgandisalat (MAHE) seemneseguga 50g ( riivitud porgand, seemned) Leib 20g	Minestrone supp 250g/300g (tomatid, kapsas, kartus, sealiha, varsseller, pasta, sibul) Leib 30g Kirsitarretis 100g/120g Vahukoor 20g	Pikkpoiss porgandiga 50g/70g ( sea-veisehakkliha, sibul, porgand) Kartulipüree 130g/150g Rukkileib 20g Tomati lõigud 30g Külm kaste 30g Maitsevesi
OODE		Sõmer tatar 130g/150g Hapukoor 20g Ploominektar 150g/180g	Piima-neljaviiljahelbesupp (MAHE helbed) 180g/200g Õnne sepik meega 40g	Köögililja risotto 130g/150g Sepik võiga 1tk Roheline tee sidruniga 150g/180g	Kohupiima-rosinavorm 100g/120g Piim 150g Redis 20g
		1306Kcal/1509Kcal	1310Kcal/1493Kcal	1321Kcal/ 1560Kcal	1334Kcal/1520Kcal

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest. Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd