

## Nädala menüü 29.03-02.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Odrahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Kirsimoos 10g/20g Piim PRIA 150g/180g	Nisuhelbepuder ( mahe helves)150g/180g Vaarika funkts. moos 10g/20g Piim 150g/ 180g	Piima-nuudlisupp 180g/200g Täisterasepik riivjuustuga 40g	Tatrapuder 150g/180g Hapukoore-võikaste 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	
VITAMIINIAMP	Mahe porgand 30g/50g PRIA	Õun MAHE 50g/70g	Mahe apelsin 50g/70g	Kapsalohud (PRIA) 30g/50g	
LÕUNA	Kurzeme stroganov (mar. kurk, sealih,subul, mahe hapukoor, spelta jahu) 120g/150g Täisterarukkileib 20g Keedetud tatar 120g/150g Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 30g/50g Jäättee sidruniga 150g	Kana-riisisupp 200g/250g (kanaliha, riis, mahe porgand, mahe kartul, sibul, kaunuba) Kohupiima-banaanivaht 120g/50g Seemneleib 40g Värske till	Hakkliha-mahe porgandi kotlet 50g/70g Täisterarukkileib 20g Keedetud mahe kartul 120g/150g Kaalika-ananassisalad 30g/50g Soe koorekaste 30g/50g Maitsevesi	Tomatine läätsestupp loomaliha varselleriga 200g/250g Rukkileib 30g Hapukoor 5g Aprikoosi-rosina-mustaploomikissell 120g/150g Vahukoor 20g	
OOD	Naturaalne ahjuomlett 100g/120g Mahlajook 150g (marjad, vesi, roosuhkur) Must vormileib või ja kurgiga 35g Pirn 50g/70g	Lillkapsa-kartulipüree (mahe kartul, piim, või 82%, lillkapsas) 120g/130g Kreekajogurti kaste 20g Kurgiviilud 30g/40g	Riisi-mahe kohupiimavorm 80g/100g Rabarberi kissell 100g/120g Daikoon 30g/50g	Pastaroog köögiviljadega 120g/130g Kummelitee 150g Tomati-hapukoorekaste 20g (purustatud tomatid, hapukoor)	
	1189Kcal/1328Kcal	1120Kcal/1317Kcal	1193Kcal/1332Kcal	1110Kcal/1329Kcal	

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

## Nädala menüü 05.04-09.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe 3-viljahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Tee sidruniga 150g/180g Õunamoos suhkruvaba 10g/20g (Rõngu)	Piima-teokarbissupp 150g/200g Võileib keeduvorsti ja frillisega 45g	Mannapuder kõrvitsaga 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Astelpajumoos (Rõngu) 10g/20g	7-viljahelbepuder lina seemnetega 150g/180g Hapukoor 10g/20g Kakao 150g (PRIA)	Nisuhelbepuder ploomidega (mahe helves) 150g/180g Piim 150g/150g
VITAMIINIAMPS	Pirn 50g/70g	Kapsas 30g PRIA	Õun 50g/70g (PRIA) MAHE	Mandariin 50g/70g	Mahe banaan 50g/70g
LÕUNA	Värskekapsasupp 200g/ 250g (kapsas, kartul, porgand, sibul, sealiha) Teraleib 30g Riisidessert (piim, riis, suhkur, vaniljesuhkur) 100g/120g Vaarika toormoos 20g	Ühepajatoit sealihaga (porgand mahe, sibul, kapsas mahe, kartul mahe, kaalikas, sealiha) 200g/250g Leib 20g Peedikissell õunamahlaga 100g/120g Saiakrutoonid 10g	Kalaseljanka 200g/ 250g (valge kalafilee, mar. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta) Hapukoor 5g/10g Seemneleib 40g Maasikatarretis 100g/120g Vaniljekaste 20g	Kanakaste porgandi ja ubadega 120g/150g (kanakintsuliha ilma kondi ja nahata, punane uba, porgand, hapukoor) Keedetud riis 120g/150g Vormileib 20g Värskekapsa-kurgisalat 30g/50g Mahe õuna-aroniajook 150g	Oasupp 4-st kaunviljast (mahe kartul, mahe porgand, tomat, küüslauk, sibul, aeduba, valge uba, pruun uba, punane uba) 200g/ 250g Kohupiimakreem rosinatega (kohupiim 1%, piim, suhkur, vahukoor) 120g/150g Rukkileib 30g Värske petersell
OOD	Kaneelirull 1 tk Piim 150g/180g Mahe porgand 30g/50g	Puuviljasalat 80g/100g (värske maasikas, mahe õun, pirn, värske mustikas, apelsin) Vahukoor 10g/20g Juustupulgake 1tk ( juust, või, kaerajahu, nisujahu, sool)	Munapuder peekoni ja porruga 100g/120g Sepik 20g Tomati rattad 20g Maitsevesi laimiga	Chia puder marja ja banaanitükidega ( chia seemned, jogurt, banaan, suhkur, marjad 100g/130g Lillkapsas 30g	Kartulisalat (hapukoor, muna, kartul, kurk, porgand) Leib 1/2 20g Hibiskusete 150g
	1106Kcal/1306Kcal	1132Kcal/1329Kcal	1198Kcal/1342Kcal	1100Kcal/1365kcal	1165Kcal/1392Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

## Nädala menüü 12.04-16.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe 4-viljahelbepuder (mahe helves)150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Maasikatoormoos 20g (maasikas, suhkur)	Piima-hirsisupp 150g/200g Sepik munavõiga 40g	Hommikune kamapuder 150g/ 180g Suhkruvaba õunamoos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Rukkibelbepuder (mahe helves)150g/180g Kakao 150g/180g Kirsi-maasikamoos 10g/20g	Kaerabelbepuder ( MAHE helves) 150g/180g Keedis 10g/20g Jõhvikajook 150g/180g (jõhvikamarjad, suhkur, vesi)
VITAMIINIAMP	Nuikapsas 30g/50g	Kaalikas 30g/50g(PRIA)	Paprika 20g/30g	Lillkapsas (PRIA) 30g/50g	Mahe pirn (PRIA) 50g/70g
LÕUNA	Hernesupp suitsulihaga 200g/250g (odrakruup, suitsuliha, porgand, sibul, hernes) Värske petersell Teraleib 35g Kohupiimavaht 80g/100g (valtsitud kohupiim 1%, piim, suhkur) Virsikusalat 15g/20g	Tagurpide kapsarull 50g/70g ( veise-seahakkliha 90/10%, kapsas, riis) Kartulipüree 120g/150g Külm kaste 20g Leib 1/2 Tomati-kurgilõigud 30g/50g Sidruni maitsevesi	Kala-pastasupp 200g/250g (heik, pasta, porrusibul, kartul, paprika, mahe porgand) Värske till Rukkileib 30g Leivakreem rosinatega 120g/150g Vahukoor 10g/ 20g	Veiseliha pajaroog ubadega ( loomaliha, sibul, tomatipüree, jahu, hapukoor, uba)120g/130g Mahe keedetud kartul 120g/150g Peedusalat 30g/50g (keedetud peet, sidrunimahl, suhkur) Leib 20g Joogijogurt keefiri baasil 130g/150g	Kalkuni lillkapsa-brokoli-köögiviljasupp 200g/250g Leib 30g Karamellkissell 100g/150g Marjakaste 20g (mustsõstar, vaarikas, suhkur)
OOD	Tatrapuder 130g/150g Porgandi-pirnisalat 30g ( ei maitsesta, riivitud porgand, viilutatud pirn) Puuviljajook 150g Hapukoor 10g/20g Maasikas 30g	Porgandikotlet 1tk (mahe porgand, muna, riivisai, rapsiõli, speltajahu) Mandariinitee 150/180g Hapukoor 20g Melon 50g/70g	Plaadipizza köögivilja ja mozarellaga 50g/70g Mahe õunajook 150g Mahe banaan 50g/70g	Piima-riisipüree 150g/180g Võileib kanarulaadi ja frillisega 1 tk Mahe õun 50g/70g	Sepiku-õunavorm 100g Piim 150g Mahe porgand 30g/50g
	1097Kcal/1389Kcal	1122Kcal/1329Kcal	1101Kcal/1354Kcal	1099Kcal/1321Kcal	1120Kcal/1298Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

## Nädala menüü 19.04-23.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Hirsipuder kõrvitsaga 150g/180g Õunamoos 10g/20g Piim PRIA 150g/180g	Täisterakaerahelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Kirsimoos 10g/20g Mahlajook 150g	Maisimannapuder 150g/180g Kaneelilisand 5g (fariinisuhkur, kaneel) Piim (PRIA) 150g/180g	3-viljahelbepuder (mahe helves) 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim (PRIA) 150g/180g	Rukkihelbepuder 150g/180g (mahe helves) Vaarikamoos 10g/20g Piim PRIA 150g/180g
VITAMIINIAMP	Kurk 30g/50g PRIA	Mahe porgand PRIA 30g/50g	Apelsin MAHE 50g/70g	Kaalikas (PRIA) 30g/50g	Valge redis 30g/50g
LÕUNA	Hapukapsasupp (sealiha, porgand, odrakruup, kartul, sibul, hapukapsas) 200g/250g Hapukoor 5g/10g Rukkileib 30g Õhuline riisivaht(riis, vahukoor, vaniljesuhkur) 80g/100g/120g Maasika toormoos ( purustatud maaikad, suhkur) 10g/20g	Kala-köögivilja pajaroog 120g/130g (porru, tomat, höbeheik, seller, tomat, rapsiõli) Mahe kartul 120g/130g Rukkileib 20g Banaani joogijogurt ( maitsestatamata jogurt, banaan) 150g	Läätsesupp veiselihast 200g/ 250g ( läätsed, sibul, porgand, veiseliha, varseller, kartul) Täisteraleib 30g Maitseroheline Jogurti kamavaht 80g/100g/120g Keedis 10g/20g	Hakklihakaste (sea- veisehakklihast 90/10) 120g/150g Kikerherne-kartulipüree 130g/150g Leib 20g Peedi-küüslaugusalat 30g/50g Mustsõstrajook 150g	Kana-nuudlisupp 200g/250g ( kana, nuudlid, paprika, kartul, mahe porgand, sibul) Värske till Leib 30g Mahe kohupiimakreem 100g/120g Puuviljasalat 20g
OODE	Köögiviljaragu ( hooajalised juurikad) 130g/150g Mahlajook 150g Vormileib 20g Värsked mustigad 20g/30g	50% Täisterapasta singiga 130g/150g Kurgisalat tilliga 30g Pirn 50g/70g Sidrunitee 150g	Marja purukook (marjad, muna, kaerajahu, nisujahu, või, suhkur) 50g/70g Soe mahlajook 150g Kapsas 30g/50g	Piima-klimbisupp 150g/180g Mitmeviljasepik kalavõidega 1tk Melon 50g/70g	Tatrapuder 130g/150g Hapukoor 20g Hibiskusete 150g MAHE Õun (PRIA) 50g/70g
	1165Kcal/1387Kcal	1130Kcal/1311Kcal	1101Kcal/1393Kcal	1160Kcal/1358Kcal	1109Kcal/1348Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

# Nädala menüü 26.04-30.04.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Odrahelbepuder 150g/180g (mahe helves) Funktsionaalne moos 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Nisuhelbepuder (mahe helves) 150g/180g Sepik juustuvõi-porgandiga (mahe) 30g	Kaera-riisihelbepuder 150g/180g (kaerahelves mahe) Piim 150g Marja toormoos 10g/20g	Piima-rukkihelbesupp (mahe helves)150g/200g Mitmeviljasepik tuunikala-toorjuustuvahuga 40g	4-viljahelbepuder MAHE helves 150g/180g Võikaste 5g/10g Piim 150g/180g PRIA
VITAMIINIAMPIS	Mahe porgand (PRIA) 30g/50g	Kaalikas 30g/50g	Viinamarjad 50g/70g (PRIA)	Mahe banaan 50g/70g	Paprika (PRIA) 20g/40g
LÕUNA	Värviline veisehakklihasupp (mahe veisehakkliha, mahe kartul, porgand MAHE,marineeritud kurk, külmutatud roheline hernes, sibul)200g/ 250g Värske petersell Rukkileib 30g Virsi- mahekohupiimakreem 100g/120g (valtsitud kohupiim, purustatud virsik, vahukoor, suhkur)	Magushapu kana kaste 120g/150g Keedetud mahe kartul 120g/150g Leib 20g Värskekapsa-kurgisalat 30g/50g Joogikissell 150g Kaeraküpsis 20g	Kuldne kalasupp 200g/ 250g Värske till Rukkileib 30g Kirsimarja tarretis 80g/100g Vahukoor 20g	Pilaff sealihaga 200g/250g Rukkileib 20g Marja –keefirismuuti 150g Hiinakapsa-tomatisalat 30g/50g Leib 20g	Aedviljasupp viineritega 200g/ 250g ( hooajalised köögiviljad, viiner) Vaniljekissell 120g/150g Kiivi keedis 10g/20g Teraleib 30g
OOD	Makaronid juustuga 100g/130g/150g Pirn 50g/70g Mahlajook 150g	Frikadellisupp 180g/200g Must vormileib võiga 30g Õun MAHE 50g/70g	Peedi-šokolaadi muffin 60g (peet, sidrun,pruun suhkur,kakao, või, 50% kaerajahu, 50% nisujahu, tume šokolaad) Piim 150g (PRIA) Kapsas 30g/50g (PRIA)	Ahju küüslauguleivad 30g Köögiviljad 50g/70g ( lillkapsas, paprika, mahe porgand, kurk) Dipi kaste 20g (hapukoor, till) Must tee sidruniga 150g	Krõbedad ürdis-paprikakartulid 120g/150g Hapukoor 20g Rabarberi joogikissell 130g/150g Mandariin 50g
	1100Kcal/1299Kcal	1096Kcal/1309Kcal	1039Kcal/1387Kcal	1189Kcal/1399kcal	1089Kcal/1378Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

# Nädala menüü 03.05-07.05.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Hirsi-aprikoosipuder 150g/180g Soe mahlajook 150g/180g Keedis 10g	Täistera kaerajahust puder 150g/180g Mustsõstra toormoos 15g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Mahe nisuhelbepuder 150g/ 180g Piim 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g ( Bacula, vaarikamoos)	Piima mannakört 180g/200g Täisterasepik heeringavõiega 1tk	Tatrapuder 150g/180g Piim 150g/180g Hapukoor 10g/20g
VITAMIINIAMP	Mahe õun 50g/70g	Mahe porgand 30g/50g(PRIA)	Melon 50g/70g	Banaan MAHE 50g/70g	Punane paprika 20g/30g
LÕUNA	Borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, sealiha, porgand MAHE, peet, sibul, mahe kartul) Kohupiimavaht 80g/100g ( valtsitud kohupiim, vahukoor, suhkur) Jõhvika kissell 80g/100g Mahe hapukoor 5g/10g Teraleib 30g	Valgekala hakkpall 50g/70g ( höbeheigifilee, sibul, sepik, muna) Keedetud riis kurkumiga 120g/150g Leib 20g Porgandisalat seesami seemnetega 30g/50g Soe koorekaste 30g/50g Isevalmistatud segumarjajook 150g	Kodune rassolnik 200g/ 250g ( veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul,odrakruup) Hapukoor 5g/10g Värske petersell Vormileib 30g Šokolaadi soufflee 80g/100g ( maitsestatamata jogurt, marjad) Maasika toormoos 20g	Stroganov 120g/130g/150g ( sealiha, hapukoor, jahu, sibul) Pasta 120g/130g ( 50% täistera) Värskekapsa-redisesalat 30g/50g Rukkileib 20g Maitsevesi vaarikatega	Kana-klimbisupp 200g/250g (kanaliha ilma nahata, sibul, porgand, kartul, jahu, muna) Värske till Rukkileib 30g Puuviljasalat 80g/100g (hooajalised värsked marjad ja puuviljad) Vahukoor 10g/20g
OODE	Paneeritud kanafilee (rinnafillee, riisijahu, muna, rapsiõli) 50g Võileib 1tk Tomativiilud 20g/30g Piim 150g (PRIA)	Soojad juustusaiad 1tk Kummelitee 150g/180g Apelsin mahe 50g/70g	Kartuli-kikerhernepuder 120g/150g Hapukoore-võikaste 20g Kurgiviilud 30g	Väikese lusikapannkoogid 80g/100g Piim 150g Kodumarjamoos 20g Kapsas 30g PRIA	Ühepajatoit 120g/150g Leib rohelistevõiega 1tk Jäättee sidruniga 130g/150g Mahe pirn 50g/70g
	1132Kcal/1373Kcal	1100Kcal/1382Kcal	1047Kcal/1366Kcal	1199Kcal/1401kcal	1113Kcal/1381Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

# Nädala menüü 10.05-14.05.2021

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Täistera kaerahelbepuder MAHE helves 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g ( Bacula, vaarikamoos) Piim 150g/180g (PRIA)	Piima-mannasupp 150g/200g Terasepik hernepestoga 30g (külm. Hernes, kreekapähkel, oliivõli, toorjuust, maitseroheline)	Riisipuder 150g/ 180g Või 5g/10g Piim 150g/180g	Odratangupuder 150g/180g Õuna-vaniljemoos tükidega 10g/20g Kummelitee 150g/180g	3-viljahlbepuder 150g/180g MAHE helves Karamellikaste 10g/20g Piim 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Valge redis 30g/50g PRIA	Pirn 50g/70g (PRIA)	Kapsas (PRIA) 30g/50g	Kaalikas (PRIA) 30g/50g	Lillkapsas (PRIA) 30g/50g
LÕUNA	Peedisupp munaga 200g/250g (liha, peet, porgand, sibul. Muna serveeritakse eraldi) Murulauk Teraleib 30g Karamellkissell 100g/120g Marjakaste 10g/20g	Koorene maksakaste (veisemaks, spelta jahu, sibul) 120g/130g Sarvekesed 120g/130g Hiinakapsa-kurgi-maisisalat õlikastmega 30g/50g Ploomikompott 150g/180g ( kompott keedetud külmutatud karusmarjadest)	Kaalika-kruubisupp suitsulihaga 200g/ 250g Täisteraleib 30g Kissell kuivatatud puuviljadest 100g/120g Vahukoor 10g/20g	Kala guljašš 120g/150g Mahe kartul 120g/150g Värskekapsa-redisesalat 30g/50g Vormileib 20g Mustsõstrajook 150g	Aedviljasupp kaunubadega 200g/250g Kohupiimavaht 100g/120g (mahe kohupiim, suhkur, vahukoor, vaniljesuhkur) Marjad 10g/ 20g Rehe leib 30g
OODER	Värviline omlett 100g/120g (kõogiviljad, muna, piim, või) Sepik või ja kurgiga 1 tk Hibiskusete 130g/150g Mahe banaan 50g/70g	Magusad sõrnikud 70g/100g Piim 150g Keedis 10g/20g Mahe porgand 30g/50g	Kama keefiriga 150g/180g Võileib singi ja tomatiga 1 tk Mahe kiivi 50g/70g	Rosolje kanalihaga 100g/120g (peet, porgand, sibul, kartul, hapukoor, mar. Kurk, kanalaha) Leib ½ Soe mahlajook 150g Mahe apelsin 50g/70g	Kohapeal valmistatud hakklihapall 50g/70g ( veise- seahakkliha, sibul, sai) Leib 1tk Tatari kaste 20g Maitsevesi laimiga
	1049Kcal /1387Kcal	1209Kcal/1406Kcal	1102Kcal/1313Kcal	1118Kcal/1308Kcal	1106Kcal/1310Kcal

\*Üle 20 kuni 50% toorainest on mahe.

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS ja Bacula AS mahlakontsentraatidest.

\*Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.