

# Nädala menüü 02.03-06.03.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Rukkihelbepuder 120/150g/180g Funktsionaalne moos 10g/20g Piim 130g/150g (PRIA)	Mannapuder 120g/150g/180g Võikaste 5g/10g/10g Piim 130g/150g (PRIA)	Mahe neljaviljahelbepuder 120g/150g/180g Pähklisegu 5g Puuvilja mahlajook 130g/150g	8-viljahelbepuder kliidega 120g/150g/180g Toormoos 10g/20g Piim 130g/150g/180g	Odratangupuder 120g/150g/180g Piim 130g/150g/180g Vaarika marjad 5g/10g/10g
VITAMIINIAMP	Mandariin 30g/50g	Valge peakapsas 30g/50g(PRIA)	Porgand MAHE 20g/30g	Õun (PRIA) 30g/50g	Kurk MAHE (PRIA) 20g/30g
LÕUNA	Kanalihakaste porgandi ja ubadega (kanaliha, porgand, hapukoor, jahu, uba, rapsiõli) 90g/120g/130g/150g Keedetud sõmer riis 100g/120g/150g Peedisalat 30g/50g (riivitud peet, suhkur, sidrunimahl) Teraleib 20g/30g Õunakompott 130g/150g	Talupojasupp (kartul, porgand, kapsas, kruup, liha) 150g/200g/250g Keefiritarretis 80g/100g/120g Maasikamoos 10g/20g Leib 20g/30g	Guljašš sealihast( sealiha, tomatipüree, sibul, jahu, rapsiõli, koor) 120g/130g/150g Keedetud makaronid 120g/130g/150g Hapukapsasalat 30g/50g Maitsevesi Banaan 30g/50g	Kartuli-riisisupp 150g/200g/250g Rukkileib 30g/40g Maitseroheline Tihekissell kuiv. Puuviljadest 100g/150g Vahukoor 10g/20g	Kalakotletid 50g/70g ( valgekalafilee, sibul, muna, sai, piim) Keedetud kartul 120g/130g/150g Porgandi-kõrvitsaseemnetega salat 30g/50g (apelsinimahl, röst. Kõrvitsaseemned, riivitud porgand, rapsiõli) Teraleib 20g/30g Kamajook 130g/150g (kamajahu, suhkur, keefir)
OODE	Piima-hirsisupp 150g/180g/200g Võiseplik juustu ja salatilehega 30g/45g Mahe kaalikas (PRIA)20g/30g	Ahjukartulid 100g/130g/150g Hapukoore-tomatikaste 10g/20g Astelpaju marjadega tee 130g/150g Pirn (PRIA) 30g	Kaneelirull 50g/70g Piim 130g/150g Redis 20g/30g	Ühepajatoit 100g/120g/150g Sepik võiga 25g Keefir 130g/150g	Tatrapuder 120g/130g/150g Hapukoor 10g/20g Mustsõstra-mahlajook 130g/150g Pirn (PRIA) 30g /50g
	917Kcal /1319Kcal/1432Kcal	926Kcal/1288Kcal/1481Kcal	927Kcal/1322Kcal/1501Kcal	865Kcal/1321Kcal/1499kcal	897Kcal/1398Kcal/ 1489Kcal

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

## Nädala menüü 09.03-13.03.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	3-viljahelbepuder (MAHE helves) 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Funktsionaalne moos 10g/10g ( Bacula, mustika-vaarikamoos)	Piima-nisuhelbesupp 150g/200g Sepik lõhevõiega (lõhe, või 82%) 45g	Kaera-riisihelbepuder 150g/180g Piim 150g/180g (PRIA) Keedis 10g/20g	7-viljahelbepuder lina seemnetega 150g/180g Hapukoor 5g/10g Kakao 120g/150g (PRIA)	Hommikune kamapuder 150g/180g Võisepik vorstiga ja frillisiga 30g Piim 150g
VITAMIINIAMP	Mahe kaalikas 30g/50g	Kirsstomat (PRIA) 20g/30g	Apelsin 30g /50g	Mahe porgand 30g/50g	Mahe banaan30g/50g
LÕUNA	Värskkapsasupp 200g/ 250g (kapsas, kartul, porgand, sibul, sealiha) Maitseroheline Teraleib 20g/30g Saia-kohupiimavorm kaerahelvestega 100g/120g Piim 100g	Lindströmi kotlet 50g/70g (veise-seahakkliha 90/10, punapeet keedetud) Keedetud tatar 120g/130g Leib 20g Marineeritud kurk 30g/50g Soe koorekaste 30g/50g Jogurtijook (maitsestatamata jogurt, suhkur, banaan) 150g	Kalaseljanka 200g/ 250g (valge kalafilee, mar. kurk vedelikuta, kartul, sibul, tomatipasta) Hapukoor 5g/10g Maitseroheline Seemneleib 35g Magus riisipuder 80g/100g Vaarika toormoos 20g	Maksastroganov 120g/130g Mahe keedetud kartul 120g/130g Peenleib 20g Värskkapsa-kurgisalat 30g Mustikakissell 100g/120g Saiakuubikud 10g/15g	Frikadellisupp riisiga 200g/ 250g Kohupiimakreem rosinatega ( kohupiim 1%, piim, suhkur)100g/120g Teraleib 30g
OOD	Makaronid juustuga 50% täistera 120g/150g Kurgi viilud PRIA 30g Mustsõstra-vaarika mahlajook 150g/180g	Mulgipuder 120g/130g Hapukoor 20g Mandariinitee 150g/180g Pirn 30g/50g	Moonisaiake kaera/spelta jahust 70g Piim 150g Kapsas 30g (PRIA)	Köögivilja-juustu-püreesupp (juust, värsked shampinjonid, juurseller)180g/200g Ahju küüslauguleivad 20g/30g Melon 30g	Stuuvitud juurviljad 130g/150g ( kaalikas, porgand, kartul, kapsas) Leib1/2 20g Joogijogurt 150g (maitsestatamata jogurt, marjad)

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

## Nädala menüü 16.03-20.03.2020

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	4-viljahelbepuder (Mahe helves) 150g Marjad 10g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	MAHE täistera kaerahelbepuder 150g/180g Mustsõstra toormoos 15g/20g Piim 150g/180g (PRIA)	Nisuhelbepuder 150g/ 180g Piim 150g/180g Funktsionaalne moos 10g/10g ( Bacula, vaarikamoos)	Piima-tatrasupp 150g/200g Võileib maksapasteediga 45g Banaan 30g	Hirsi-kõrvitsapuder 150g/180g Soe mahlajook 150g/180g Sepik kala-juustuvõiega 35g
VITAMIINIAMPS	Mahe porgand (PRIA) 30g/50g	Paprika 20g (PRIA)	Mahe kaalikas 30g	Lillkapsas 30g (PRIA)	Õun (PRIA) 50g
LÕUNA	Kanaliha-köögiviljasupp (kanaliha,hernes, lillkapsas, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul)200g/ 250g Teraleib 20g/30g Kohupiimavaht 100g/120g ( valtsitud kohupim, vahukoor, suhkur) Kirsikissell 100g/120g	Valgekalafilee koorekastmes (hõbeheigi filee, sibul, koor, jahu) 120g/130g Keedetud MAHE kartul 120g/130g Leib 20g Tomatilõigud 30g Pirn 30g/50g	Kodune rassolnik 200g/ 250g ( veiseliha, mar.kurk, kartul, porgand, sibul,odrakruup) Hapukoor 10g Maitseroheline Seemneleib 30g Jogurti tarretis 80g/100g ( maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur. toiduzelatiin) Marjakaste 20g	Sealiha-seenekaste ( viilutatud šampinjonid, sealiha, koor, jahu, sibul) 120g/130g Kurkumiriis 120g/130g Aurutatud lillkapsas 30g/50g Peenleib 20g Smuuti ( keefir, puuviljad, marjad, suhkur) 150g	Borš hapukapsaga 200g/ 250g (kapsas, sealiha, porgand, peet, sibul, maitseroheline) Hapukoor 10g Teraleib 30g Leivakreem 80g/100g Piim (PRIA) 80g/100g
OODE	Kartulipüree 120g/150g Sepik võiga 30g Jogurti-värskekurgi kaste 20g Puuviljatee 120g/150g Pirn 30g	Pastaroog hakklihaga ( 50% täistera, sibul, sea-veise hakkliha) 120g/130g Joogijogurt keefiri baasil 150g	Aedvilja vormiroog ( kartuli rattad, porgand, muna, juust, riivleib, kapsas) 120g/150g Hapukoor 10g/20g Multimahl 150g	Keedetud muna 40g Sidrunitee 150g/180g Terasepik või ja kurgiga 40g	Tomati-singi ahjukook juustuga 70g ( rukkijahu, singi viilud, tomat, tomatipasta, juust ) Kakao 150g/180g

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

## Nädala menüü 23.03-27.03.2019

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIK	Mahe kaerahelbepuder 150g/180g Õuna-vaniljemoos 10g/10g Piim 150g/180g (PRIA)	Piima-mannasupp 150g/200g Leib singivõiega 40g	Riisipuder 150g/ 180g Või 5g/10g Taimetee 150g/180g	Odratangupuder 150g/180g Hapukoor 10g/20g Piim (PRIA) 150g/180g	3-viljahelbepuder 150g/180g Mesi 20g Tee ingveriga 150g/180g
VITAMIINIAMPS	Porgand 30g	Pirn 30g (PRIA)	Kiivi 30g	Lillkapsas (PRIA) 30g/50g	MAHE Õun (PRIA) 30g
LÕUNA	Kana-klimbisupp (kanaliha, sibul, muna, jahu, porgand, kartul) 200g/250g Maitseroheline Rukkileib 30g Kohupiimakreem 100g/120g Marjad 20g	Sealiha-koorekaste 100g/130g Sõmer tatar 100g/130g Leib 20g Kirsikompott 150g/180g Põngerjate lemmik salat 30g/50g (hiinakapsas, mais, kurk)	Kaalika-kruubisupp suitsulihaga 200g/ 250g Peenleib 20/35g Päikese-vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm) 80g/100g Piim 100g (PRIA)	Kartuli-hakklihavorm 150g/200g Kapsa-redisesalat 30g/50g Maitsestatamata jogurtikaste tilliga 20g Peenleib 20g Kama-keefirijook 150g (PRIA)	Koorene lõhesupp 200g/250g Vaarikakissell 100g/120g Vahukoor 10g/20g Rehe leib 20g/30g
OODER	Hakkliha-risotto ( sõmer riis, sea-veisehakkliha, aedviljad)150g/180g Kibuvitsatee 150g/180g Mandariin 30g	Peedisupp 150g/200g Hapukoor 5g/10g Ahjuleivad küüslauguga 20g Õun 30g/50g (PRIA)	Virsi-plaadikook 50g/70g Piim 130g/150g  Paprika 20g	Piima-kaerahelbesupp150g/200g Sepik makra-toorjuustuvahuga 40g Apelsin 30g	Ahjukartulid 100g/120g Kodujuustukaste 20g (kodujuust, hapukoor, maitseroheline) Kakao 150g (PRIA) Leib 20g

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