

TASUTA HOMMIKUPUDER

E – kaerapuder, T – nisupuder, K – hirsipuder, N – viieviljapuder, R – rukkiperle.

Nädala-päev	Menüü	Kaal g	Energia kcal	Rasvad g	Valgud g	Süsivesikud g
E	Pasta singi ja munaga (pasta, sink, muna, toiduõli)	250	336	14	17	34
	Porgandi-apelsinisalad	50	20	0	0	4
	Peakapsas, paprika ja segulehtsalat	50	46	4	1	3
	<u>Eesti rukkileib</u> / <u>Kaerasepik</u>	40/20	136	1	5	27
	Metsamarjatee / suhkur, mesi	200/8	32	0	0	8
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	150	81	4	5	7
	Õun	100	44	0	0	10
	Kokku:	860	695	23	28	93
T	Rassolnik hapukoore ja maitserohelisega (sealiha, kartul, porgand, sibul, soolakurk, <u>odrakruup</u> , toiduõli, <u>hapukoor</u>)	250	209	9	6	25
	Karamellimagustoit maasikamoosiga	200/20	257/34	5/0	7/0	46/8
	<u>Leiburi Ruks</u> / <u>Kaerasepik</u>	40/20	136	1	5	27
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	200	109	5	7	9
	Kokku:	730	743	20	24	117
K	Pilaff sealiha (sealiha, riis, porgand, sibul, tomatipasta, toiduõli)	250	390	14	15	51
	Hiinakapsa-lehtsalati-tomatsalat	50	45	4	0	3
	Peedisalad õlikastmega	50	42	2	1	4
	<u>Toolse leib</u> / <u>Kodune sepik</u>	40/20	136	1	5	27
	Mustika-vaarikajook	200	33	0	0	8
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	150	81	4	5	7
	Melon	100	38	0	1	8
	Kokku:	860	765	25	27	108
N	Paneeritud heigifilee <u>juustuga</u>	120	142	6	7	15
	Kartulipuder (kartul, <u>piim, või</u>), riis	200	104/132	3/2	2/2	16/25
	Sinepikaste (<u>hapukoor</u> , <u>nisujahu</u> , sinep, toiduõli)	50	70	6	1	4
	Värskekapsa-porgandi-tillisalad	50	36	2	0	4
	Värskekurgi ja valge redise salat	50	29	2	0	1
	<u>Must leib</u> / <u>Kaerasepik</u>	40/20	136	1	5	27
	Õunamahlajook	200	33	0	0	8
	<u>Keefir 2,5%, piim 2,5%</u>	100	54	3	3	5
	Kokku:	830	736	25	20	105
R	Küpsetatud viinerid	60	146	12	7	2
	Keedetud tatar, makaron	200	108/136	1/2	4/4	22/25
	Tomatikaste	50	47	0	1	10
	Kaalika-porgandisalad	50	49	4	0	3
	Juurviljasalat	50	36	2	0	3
	<u>Leib Ruks</u> / <u>Kodune sepik</u>	40/20	136	1	5	27
	Multivitamiini jook	200	33	0	0	8
	<u>Maitsestatamata jogurt, piim 2,5%</u>	100	54	3	3	5
	Kokku:	770	775	25	24	105
		Nädala keskmine	737	24	24	105

*gluteen Saadaval tasuta joogivesi ja laktoosivaba piim. Infot toidus sisalduvate allergenide kohta saab söökla juhatajalt. Toitu ei ole rikastatud toitainete ja muude füsioloogiliste mõjudega (nn vitamineeritud).

Iga päev on valikus ka lihata toit.