



NÄDAL 04 (21.09-27.09.2026)

	MENÜÜ	KOGUS	SNÄKK	TOIDUINFO	
ESMASPÄEV	FRIKADELLISUPP	125g	PUUVILI	Sea/Loomaliha	
	JOOGIJOGURT MARJADEGA	150g		Kkal	659
	PIIM, KEEFIR (PRIA) LAUAVESI	200g		Valk	23.05
	RUKKILEIB, SEEMNELEIB, SEPIK	50g		Rasv	17.70
				S.vesik	101.79
TEISIPÄEV	PLOV SEALIHAGA	200g	JUURVILI	Sealiha	
	AHJUS KÜPSETATUD ROHELINE UBA	150g		Kkal	703
	PUNANE KAPSAS, PORGAND, MAIS, SALATIKASTE	100g		Valk	24.45
	RUKKILEIB, SEEMNELEIB, SEPIK	200g		Rasv	25.45
	PIIM, KEEFIR (PRIA) LAUAVESI	50g		S.vesik	94.40
KOLMAPÄEV	CHILLI CON CARNE	280g	JUURVILI	Sea/Loomaliha	
	MAKARON/ RIIS	150g		Kkal	726
	SEGASALAT, TOMAT, HERNES, SALATIKASTE	100g		Valk	25,36
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g		Rasv	26.01
	PIIM, KEEFIR (PRIA) LAUAVESI	200g		S.vesik	97.69
NELJAPÄEV	LÕHEKOTLETT/ TAR-TAR KASTE	120g	PUUVILI	Kalaliha	
	KARTUL/ KUSKUS	150g		Kkal	572
	HIINA KAPSAS, KURK, PAPRIKA, SALATIKASTE	100g		Valk	25.24
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g		Rasv	17.11
	PIIM, KEEFIR(PRIA) VESI	200g		S.vesik	79.30
REEDE	KANATÜKID LEEMES	120g	PUUVILI	Kanaliha	
	RIIS/ BULGUR	150g		Kkal	794
	JÄÄSALAT, RIIVITUD PEET, PUNANE UBA, SALATIKASTE	100g		Valk	22.47
	PIIM, KEEFIR (PRIA) LAUAVESI	200g		Rasv	32.27
	RUKKILEIB, MUST LEIB, SEPIK	50g		S.vesik	104.75

Nädala keskmine:

Kkal	692
Valk	24.11
Rasv	23.67
S.vesik	95.58

KÕIKIDE TOIDUKORDADE JUURES ALLIKAVESI VÄRSKETE
PUUVILJADE VÕI MARJADEGA.

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT