

08.04.24-12.04.24

## HOMMIKUSÖÖK



## VITAMIINIPAUS

## LÕUNASÖÖK

## ÕHTUODE

ESMASPÄEV	TEISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
Hirsihelbe-mannapuder 1, 2 Munapuder ürtide-ja juustuga 2 Oad tomatikastmes Mozzarellasalat 2 Või 2 Seemnesegu 14 Marjad, moos Sulatatud juustude mix Sink Tomati viilud, värsketurki viilud Maitseroheline Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Kohv koore ja suhkruga 2 Tee Kakao 2	Rukkibelbepuder 2, 1 Kodune munapuder peekoniga Oa-singisalat 3 Või 2 Seemnesegu 14 Marjad, moos Sulatatud juustude mix Krabipulgad 3, 5, 8 Tomati viilud, värsketurki viilud Maitseroheline Leivatoodete valik 5 sorti 1 Valik minipagaritooted Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Kohv koore ja suhkruga 2 Tee Kakao 2	8-viljabelbepuder kliidega 1, 2 Caesari salat 2, 3 Ajumlett 3, 2 Keedetud muna 3 Oad tomatikastmes Või 2 Seemnesegu 14 Marjad, moos Sulatatud juustude mix, sink Tomativiilud, värsketurki viilud Maitseroheline Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Kohv koore ja suhkruga 2 Tee Kakao 2	Pannkoogid 1, 2, 3, 8, 10, 11 Munapuder Või 2 Värsketurskrabinuudlisalat 3, 4 Seemnesegu 14 Marjad, moos Sulatatud juustude mix Sink Tomati viilud, värsketurki viilud Maitseroheline Leivatoodete valik 5 sorti 1 Valik minipagaritooted Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Kohv koore ja suhkruga 2 Tee Kakao 2	Riisibelbepuder 2 Munapuder paprikaga Nizza salat 3 Või 2 Seemnesegu 14 Marjad, moos Sulatatud juustude mix Sink Tomati viilud, värsketurki viilud Maitseroheline Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Kohv koore ja suhkruga 2 Tee Kakao 2
Õun, pirn, porgandiviilud, värsketurki viilud	Õun, viinamari, kaalikaviilud, liilkapsas	Õun, pirn, kapsas, redis	Õun, kiivi, paprikaviilud, suvikõrvits	Õun, pirn, kirsstomat, nuikapsa viilud
Hakklihaste köögiviljadega 2 Köögiviljasupp pasta ja porruga 1 Köögiviljastrooganov ubadega 2 Aurutatud aedviljad 10 Kartulipüree 2 Sõmer tatar Külm kaste tilliga 2, 3 Salatite segu Peedi-küüslaugusalat majoneesiga 3 Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Õunamahl suhkruta Aedmarja mahlajook	Herne kreemsupp krõbeda peekoni- ja krutoonidega 2 Minestrone 2, 10 Küpsetatud köögiviljaassortii Sõmer tatar Tartar kaste 2, 3 Salatite segu Porgandi-ananassisalat Kohupiimavorm jõhvikakisselliga 2, 1, 3 Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2	Kalapulgad 4 Küpsetatud peet ja porgand Läätseupp Kuskuss 1 Kikerhernes karristikastmes Soe juustukaste 1, 2 Salatite segu Külm kaste tilliga 2, 3 Hiinakapsa-paprikasalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Õunamahl suhkruta Aedmarja mahlajook	Kana-nuudlisupp köögiviljade ja spinatiga 1, 10 Vahemerepärased ahjuköögiviljad Liilkapsasupp Keedetud kartul Salatite segu Külm kaste tilliga 2, 3 Kuldne mannavaht astelpajumahlaga 1, 2 Tomativiilud Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2	Kodune ühepajatoit suitsusauna kaelalihaga 10 Päevasupp Tartar kaste 2, 3 Salatite segu Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Aedmarja mahlajook Õunamahl suhkruta
Frikadellisupp brokoli ja liilkapsaga Hapukoore 2 Sõmer riis Tartar kaste 2, 3 Salatite segu Kahe kapsa Coleslaw 3 Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Tee Kamajook jõhvikamahlaga 2, 1	Mulgipuder 1, 2 Hapukoore 2 Tatar aedviljadega Külm kaste tilliga 2, 3 Salatite segu Kapsa-kurgisalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Tee Keefir 2,5% 2	Külasupp peekoniga 1 Sõmer riis maitserohelisega Tzatziki 2 Salatite segu Peedisalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Tee Koolijogurt 2	Kanakaste porruga 1, 2 Kartuli-porgandi-kõrvitsapüree 2 Sõmer riis Salatite segu Tartar kaste jogurtiga 2 Kapsa-porgandi-õunasalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Tee Keefir 2,5% 2	Päevasupp KINulgur (kinoa ja bulgur) Salatite segu Külm kaste tilliga 2, 3 Leivatoodete valik 5 sorti 1 Piim 2,5% 2 Keefir 2,5% 2 Tee Kamajook maasikatükkidega 2, 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu,rukis, oder,kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinip ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted