

06.05.24-10.05.24

HOMMIKUSÖÖK



ESMASPÄEV

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

TEISPÄEV

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 minipagaritooteid
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Kohv koore ja suhkruga 2
Tee
Kakao 2

KOLMAPÄEV

Nisuhelbe-porgandi-õunapuder 1, 2
Caesari salat 2, 3
Ahjuomlett 3, 2
Keedetud muna 3
Oad tomatikastmes
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

NELJAPÄEV

Pannkoogid 1, 2, 3, 8, 10, 11
Munapuder
Või 2
Värskekapsa-krabinuudlisalat 3, 4
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

REEDE

Riisihelbepuder 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

VITAMIINIPAUS



Õun, pirn, porgandiviilud, värsketurki viilud

Õun, viinamari, kaalikaviilud, liilkapsas

Õun, pirn, kapsas, redis

Õun, kiivi, paprikaviilud, suvikõrvits

Õun, pirn, kirsstomat, nuikapsa viilud

LÕUNASÖÖK



Guljašš-supp kanaga
Köögiviljasupp pasta ja porruga 1
Aurutatud aedviljad 10
Sõmer tatar
Sõmer riis köögiviljadega
Külm kaste tilliga 2, 3
Kapsa-porgandisalat
Salatite segu
Mangovaht 2
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Maitsevõi karulauguga 2
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2

Ahjuvorstid
Kartuli-kõrvitsa-juurselleripüree 10, 2
Sõmer tatar
Küpsetatud köögiviljaassortii
Soe koorekaste 2, 1
Tartar kaste 2, 3
Minestrone 2, 10
Mais
Salatite segu
Hiinakapsa-paprikasalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Aedmarja mahla jook
Õunamahl suhkruta

Kreemine Tom-Kha forelliga 2
Kartuli-riisipüree maitserohelisega
Küpsetatud peet ja porgand
Kikerhernes karrikastmes
Külm kaste tilliga 2, 3
Salatite segu
Hiinakapsa-paprikasalat
Rabarberikissell
Vahukoore 2
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Maitsevõi ürtidega 2
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2

Ahjus küpsetatud kaelakarbonaad 11
Vahemerepärased ahjuköögiviljad
Keedetud kartul
KiNulgur (kinoo ja bulgur)
Sineline koorekaste 2, 1, 11
Külm kaste tilliga 2, 3
Liilkapsasupp
Kapsa-kurgisalat
Salatite segu
Aedmarja mahla jook
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Õunamahl suhkruta

Itaaliapärase kana-minestrone
supp 2, 1, 10
Päevasupp
Sõmer tatar
Tartar kaste 2, 3
Salatite segu
Tomati-porrusalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Küpsetatud porgand-brokoli-
liilkapsas
Saiavorm 3, 2, 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2

ÕHTUOODE



Mulgipuder 1, 2
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

Frikadellisupp pasta japoruga 1
Hapukoore 2
Tatar aedviljadega
Külm kaste tilliga 2, 3
Salatite segu
Kapsa-kurgisalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Mangolassi 2
Tee

Nuudliroog muna ja köögiviljadega 2, 1, 3
Sõmer riis maitserohelisega
Tzatziki 2
Salatite segu
Porgandi-melonisalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Tee

Sõmer riis
Borš 10
Tartar kaste jogurtiga 2
Salatite segu
Kapsa-porgandi-õunasalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Keefir 2,5% 2
Piim 2,5% 2
Kamajook astelpajumahlaga 2, 1
Tee

Risotto köögiviljadega
Külm kaste tilliga 2, 3
Salatite segu
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Tee

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

Sinep ja neist valmistatud tooted

Lupiin ja neist valmistatud tooted

Väeveldoksiidid ja sulfitid

Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted