

03.06.24-07.06.24

HOMMIKUSÖÖK

ESMASPÄEV

Speltahelbepuder
kõrvitsaseemnetega 2, 1
Kodune munapuder peekoniga
Caesari salat 2, 3
Oad tomatikastmes
Või 2
Seemnesegu 14
Moos
Juust 2
Sink
Tomativiilud, värskekurgi viilud
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Kakao 2
Kohv koore ja suhkruga 2
Tee

TEISPÄEV

Hirsihelbe-mannapuder 1, 2
Keedetud muna 3
Kreeka salat 2
Oad tomatikastmes
Või 2
Seemnesegu 14
Moos
Juust 2
Krabipulgad 3, 5, 8
Tomativiilud, värskekurgi viilud
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Mini valikpagaritoodete valik
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Kakao 2
Kohv koore ja suhkruga 2
Tee

KOLMAPÄEV

Kaerahelbe-kõrvitsapuder 1, 2
Ahjuomlett 3, 2
Oa-singisalat 2, 3
Oad tomatikastmes
Seemnesegu 14
Või 2
Moos
Juust 2
Sink
Tomativiilud, värskekurgi viilud
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Kakao 2
Kohv koore ja suhkruga 2
Tee

NELJAPÄEV

Nisuhelbe-porgandi-õunapuder 1, 2
Munapuder porruga 1
Oad tomatikastmes
Või 2
Seemnesegu 14
Moos
Tomativiilud, värskekurgi viilud
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Mini valikpagaritoodete valik
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Sink
Juustu-küüslaugumääre 2, 3
Kohv koore ja suhkruga 2
Kakao 2
Tee

REEDE

Tatrahelbepuder 2
Munapuder pirni ja juustuga 2
Nizza salat 3
Hommiukupeekon
Oad tomatikastmes
Või 2
Seemnesegu 14
Moos
Juust 2
Sink
Tomati viilud, värskekurgi viilud
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Kohv koore ja suhkruga 2
Kakao 2
Tee

VITAMIINIPAUS

Õun, pirn, varajane kapsas, fermenteeritud köögiviljad

Õun, banaan, nuikapsa viilud, fermenteeritud köögiviljad

Õun, pirn, redis, fermenteeritud köögiviljad

Paprikaviilud, õun, arbuus, fermenteeritud köögiviljad

LÕUNASÖÖK

Nuudliroog muna ja köögiviljadega 2, 1, 3
Sõmer riis maitserohelisega
Peedisupp munaga 3
Küpsetatud köögiviljaassortii
Tartar kaste 2, 3
Värskekapsasalat
Jäätis 2
Salatite segu
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Tartar kaste 2, 3
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2

Kanakotlet
Lillkapsasupp
Ahjukartul ürtidega
Sõmer tatar
Külm kaste tilliga 2, 3
Kapsa-kurgisalat
Porgandi-ananassisalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Koolikeefir 2,5% 2
Koolipiim 2,5% 2
Aedmarja mahla jook
Õunamahl suhkruta

Lõhešnitel 4
Küpsetatud porgand-brokoli-lillkapsa
Ahjukartul ürtidega
Sõmer riis
Salatite segu
Külm kaste tilliga 2, 3
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2

Karlssoni lihapallid koorekastmes 2
Värskekapsasupp valgete ubadega
Sõmer tatar
Külm kaste tilliga 2, 3
Salatite segu
Köögivilja segasalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Aedmarja mahla jook
Õunamahl suhkruta

Pidupäevatorit



ÕHTUOODE

Kalkunirisotto 1, 10
Külm kaste tilliga 2, 3
Salatite segu
Kapsa-kurgisalat
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Tee

Porgandi-õunasalat
Tortillad singi ja sulatatud juustuga 2
Salatite segu
Tartar kaste 2, 3
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Koolipiim 2,5% 2
Koolikeefir 2,5% 2
Mangolassi 2
Tee

Riisi-makrasalat
varajase kapsaga 2, 3, 4
Salatite segu
Tomati-porrusalat
Külm kaste tilliga 2, 3
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2

Päevasupp
Sõmer tatar
Tartar kaste jogurtiga 2
Salatite segu
Leivatoodete valik 5 sorti 1
Piim 2,5% 2
Keefir 2,5% 2
Kamajook
jõhvikamahla 2, 1
Tee

1

2

3

4

5

6

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

7

8

9

10

11

12

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

13

14

Vääveldioksiidid ja sulfitid

Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted