

18. - 22. SEPTEMBER 2023

MENÜÜ

ESMASPÄEV

Hommikusöök:

Hommikuhelbed/müsli (100g)

Piim/joogijogurt (100g)

Lõunasöök:

Koorene kanakaste, riis, külm kaste
(100/150/20g)

Värske salat (100g)

Koolipiim/koolikeefir/joogijogurt (200 g)

Leib/sai (45/20 g)

Pikapäevasöök:

Omlett, värske tomat (100g)

Joogijogurt (200 g)

TEISIPÄEV:

Hommikusöök:

Neljaviiljapuder, moos (200/20g)

Lõunasöök:

Värskekapsa-juurviljasupp sealihaga (250g)

Hapukoor (20g)

Pannkook moosiga (100/20g)

Tee/koolipiim/koolikeefir (200 g)

Leib/sai (45/20 g)

Pikapäevasöök:

Kohuke, puuviljavalik

Tee (200 g)

KOLMAPÄEV

Hommikusöök:

Kiirkaerahelbepuder, moos (200/20g)

Lõunasöök:

Makaronid hakklihaga 200/20g)

Värske salat (100g)

Morss/koolipiim/koolikeefir (200 g)

Leib/sai (45/20 g)

Pikapäevasöök:

Riisipuder moosiga (200(20g)

Morss (200g)

NELJAPÄEV

Hommikusöök:

Hirsipuder, moos (200/20g)

Lõunasöök:

Kalarisoto, külm kaste (200/20g)

Vitamiin salat (100g)

Morss/koolipiim/koolikeefir (200 g)

Leib/sai (45/20 g)

Pikapäevasöök:

Juustuvõiku (100g)

Morss (200 g)

Puuviljavalik

REEDE

Hommikusöök:

Mannapuder, moos (200/20g)

Lõunasöök:

Kanastrooganov ahjukartuliga
(100/150g)

Vitamiin salat (100g)

Kakao/koolipiim/koolikeefir (200 g)

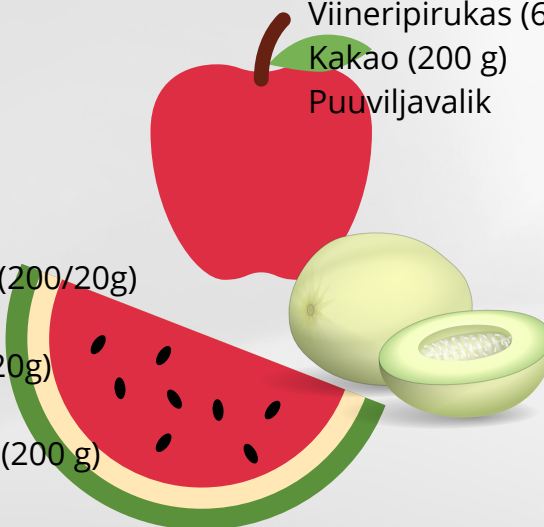
Leib/sai (45/20 g)

Pikapäevasöök:

Viineripirukas (65g)

Kakao (200 g)

Puuviljavalik



SÜL NÄDALAL PANEME RÕHKU
PUUVILJADELE