

E 08.11.21	Makaronid hakklihaga	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Porgandisalat	100
	porgand, õunamahl, suhkur	
	Nuikapsas (tükina)	100
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 759 kcal	
	Süsivesikud: 116,0 g	
	Valgud: 22,2 g	
	Rasvad: 24,8 g	
T 09.11.21	Hautatud veiseliha ubadega	150
	veiseliha, purustatud tomat, punane uba, sibul, maisitärklis, rapsiõli, küüslauk, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Kapsa-porgandisalat	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 768 kcal	
	Süsivesikud: 118,0 g	
	Valgud: 33,7 g	
	Rasvad: 22,4 g	
	MARDIPÄEV	
K 10.11.21	Kruubipuder singi ja peekoniga	300
	keedusink, suitsupeekon, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Koorekaste	50
	<u>köögikoor 15%</u> , riisijahu, maitseained	
	Peedisalat majoneesiga	100
	keedetud peet, majoneesikaste, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 781 kcal	
	Süsivesikud: 117,0 g	
	Valgud: 29,1 g	
	Rasvad: 26,2 g	
N 11.11.21	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till,	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Marineeritud kurgi salat	100
	marineeritud kurk, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 755 kcal	
	Süsivesikud: 104,0 g	
	Valgud: 29,2 g	
	Rasvad: 28,0 g	
R 12.11.21	Hapukapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, sipikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseroheline	
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor	200/30
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 740 kcal	
	Süsivesikud: 111,0 g	
	Valgud: 20,4 g	
	Rasvad: 27,4 g	

(L) -laktoosivaba