

KINNIPETAVALATE NÄDALA MENUÜ R3 / R4/ LV/SLV/DB				
01.04-30.06.2024				
ESMASPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Hirsi-riisi puder (hirss, riis, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee (teepulber, vesi, suhkur)	400g/ 250ml	706	
R4	Hirsi-riisi puder (hirss, riis, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee	600g/ 250ml	1007	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Hirsi-riisi puder (hirss, riis, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee	600g/ 250ml	1007	
DB	Hirsi-riisi puder (hirss, riis, piim*, vesi, margariin, sool), tee, DB pakk	300g/ 250ml/ pakk	1111	
R3/R4	Maksastrogonov makaroniga (maks, sibul, nisujahu*, õli, hapukoor*, sool,suhkur, vesi, makaron*)	150g/300g	1139	
LV R3/R4, SLV R3/R4	makaron juustuga (makaron*, juust*, sibul, vesi, õli, sool), oad	400g/100g	805	
DB	Maksastrogonov tatraga (maks, sibul,jahu*, õli, hapukoor*, sool,suhkur, vesi, tatar, margariin)	150g/300g	810	
salat/jook	värskkekapsalat, piim*	150g/250ml	311	
R3/R4	Kalassupp (kartul, porgand, sibul, riis, kala*, õli, vesi)	500g	322	
LV	Kartuli-riisipupp (kartul, porgand, sibul, riis, oad, mais, muna*, maitseained, vesi, hapukoor*)	500g	461	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
kalorsus	R3 2900kcal/ R4 3202 kcal/ LV 3007 kcal / DB 2553 kcal			
TEISIPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Neljaviiljapuder (neljaviljahelbed*, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee	400g/ 250ml	632	
R4	Neljaviiljapuder (neljaviljahelbed*, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee	600g/ 250ml	898	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Neljaviiljapuder (neljaviljahelbed*, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee	600g/ 250ml	898	
DB	Neljaviiljapuder (neljaviljahelbed*, piim*, vesi, margariin, sool, suhkur), tee, DB pakk	300g/250ml/ pakk	1023	
R2/R3/R4/SLV	kanarissotto (riis, sibul, porgand, hernes, õli, vesi, kana, maitseained)	300g	730	
LV R3/R4	Kõõgiviljarissotto (riis, sibul, porgand, hernes, õli, vesi, maitseained, punased oad, mais), oad	500g/100g	626	
salat/jook	värskkekapsa-porgandi salat, piim*	150g/ 250ml	226	
R3/R4	Hernesupp (odrakruup, hernes, sibul, kartul, porgand, suitsupõsk, vesi, toiduõli, sool)	500g	576	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Hernesupp LV (odrakruup, hernes, sibul, kartul, porgand, vesi, toiduõli, sool)	500g	533	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
kalorsus	R3 2587 kcal/ R4 2853 kcal/ LV 2735 kcal/ DB 2555 kcal			
KOLMAPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Odratangupuder (odratang*, piim*,vesi, margariin, sool), tee	400g/250ml	603	
R4	Odratangupuder (odratang*, piim*,vesi, margariin, sool), tee	600g/ 250ml	853	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Odratangupuder (odratang*, piim*,vesi, margariin, sool), tee	600g/250ml	853	
DB	Odratangupuder (odratang*, piim*,vesi, margariin, sool), tee, DB pakk	300g/250ml/ pakk	1022	
R3/R4	Guljaš tatraga (sealiha, sibul, õli, nisujahu*, vesi, tomatipasta, hapukoor*, tatar, margariin, maitseained)	150g/250g	813	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Tatar hapukoorega (tatar, margariin, vesi, sool, hapukoor*), oad	300g/100g/100g	839	
salat/jook	peedi-kapsa salat, piim*	150g/250ml	248	
R3/R4	Borš (peat, kapsas, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, sealiha, õli, maitseained, hapukoor*)	500g	370	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Borš (peat, kapsas, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, õli, maitseained, puljongipulber, hapukoor*)	500g	352	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
kalorsus	R3 2457 kcal/ R4 2707 kcal/ LV 2715 kcal/ DB 2453 kcal			
NELJAPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	400g/250ml	646	
R4	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	600g/ 250ml	918	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	600g/250ml	918	
DB	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee, DB pakk	300g/250ml/ pakk	1066	
R3/R4	Kartuli-tangupuder peki ja sibulaga (kartul, odrakruup, sibul, suitsupõsk, piim*, sool)	400g	774	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Kartuli-tangupuder LV (kartul, odrakruup, sibul, piim*, sool), oad	400g/ 100g	837	
salat/jook	peedi-õuna salat, piim*	150g/250ml	291	
R2/R3/R4	Kana-riisi supp (kartul, porgand, sibul, kana, riis, õli, maitseained), õun	500g/ 1tk	522	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Kartuli-riisipupp (kartul, porgand, sibul, riis, oad, mais, muna*, maitseained, vesi, hapukoor*), õun	500g/ 1tk	504	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
	R3 2656 kcal/ R4 2928 kcal/ LV 2973 kcal/ DB 2653 kcal			
REEDE	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Riisipuder (riis, piim*, vesi, margariin, suhkur, sool), tee	400g/250ml	692	
R4	Riisipuder (riis, piim*, vesi, margariin, suhkur, sool), tee	600g/250ml	1032	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Riisipuder (riis, piim*, vesi, margariin, suhkur, sool), tee	600g/250ml	1032	
DB	Riisipuder (riis, piim*, vesi, margariin, suhkur, sool), tee, DB pakk	300g/250ml	1033	
R3/R4	Makaron hakklihaga (sealiha, sibul, õli, makaron*, sool)	350g	775	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Makaron kõõgiviljadega (porgand, sibul, punased oad, makaron*, maitseained), oad	400g/100g	659	
salat/jook	porgandi-küüslaugu salat, piim*	150g/ 250ml	270	
R3/R4	Hapukapsasupp (hapukapsas, sealiha, sibul, porgand, õli, odrakruup, hapukoor*), õun	500g/ 1tk	392	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Hapukapsasupp LV (hapukapsas, sibul, porgand, õli, odrakruup, hapukoor*), õun	500g/ 1tk	384	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
	R3 2583 kcal/ R4 2893 kcal/ LV 2586 kcal/ DB 2280 kcal			
LAUPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Tatrapuder (tatratang, margariin, vesi, sool), piim*	400g/250ml	888	
R4	Tatrapuder (tatratang, margariin, vesi, sool), piim*	600g/250ml	1262	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Tatrapuder (tatratang, margariin, vesi, sool), piim*	600g/250ml	1262	
DB	Tatrapuder (tatratang, margariin, vesi, sool), piim*, DB pakk	300g/250ml	1356	
R3/R4	Hakklihakaste püreega (sealiha, sibul, nisujahu*, hapukoor*, maitseained, kartul, piim*, vesi, margariin)	150g/ 300g	683	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Kartulipüree koorekastmega (kartul, piim*, sool, vesi, margariin, nisujahu*, hapukoor*, konservhernes), oad	400g/100g/ 100g	699	
salat/jook	värskkekapsa-porgandi salat, piim*	150g/ 250ml	270	
R3/R4	Peedisupp hakklihaga (hakkliha, peet, kartul, sibul, tomatipasta, õli, äädikas, hapukoor*, maitseained)	500g	466	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Peedisupp LV (peat, kartul, sibul, tomatipasta, õli, äädikas, hapukoor*, maitseained)	500g	467	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
	R3 2730 kcal/ R4 3060 kcal/ LV 3077 kcal/ DB 2730 kcal			
PUHAPAEV	MENUU	TOIDU KAAL	KCAL	
R3	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	400g/250ml	646	
R4	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	600g/ 250ml	918	
LV R3/R4, SLV R3/R4	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee	600g/250ml	918	
DB	Kaerahelbepuder (kaerahelbed*, piim*, vesi, margariin, maitseained), tee, DB pakk	300g/250ml/ pakk	1064	
R3/R4	Azuu (sealiha, kartul, marineeritud kurk, nisujahu*, vesi, sibul, hapukoor, õli, sool)	400g	667	
LV R3/R4; SLV R3/R4	Azuu LV (kartul, marineeritud kurk, nisujahu*, vesi, sibul, hapukoor, õli, sool), oad	400g/ 100g	628	
salat/jook	porgandi-õuna salat, piim*	150g/ 250ml	290	
R3/R4	Värskkekapsasupp (kapsas, porgand, kartul, sealiha, õli, sibul, maitseained)	500g	328	
LV R3/; SLV R3/R4	Värskkekapsasupp (kapsas, porgand, kartul, sealiha, õli, sibul, maitseained)	500g	262	
seplik	kõik menüüd v.a gluteenivaba ja DB= 1 viil hommikul, 2 viilu lõuna, 3 viilu õhtu	6 viilu	424	
	R3 2353 kcal/ R4 2625 kcal/ LV 2515 kcal/ DB 2348 kcal			
*- vastavalt määrusele (EU) nr. 1169/2011 lisa 2 määratletud allergeeni tähis				