1. **NÄDAL 13 (29.11-03.12.2021)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **PÄEV** | **HOMMIKUSÖÖK** | | **LÕUNASÖÖK** | | **OODE** | | **ÕHTUSÖÖK** | |
| **ESMASPÄEV** | MÜSLI | 80g | GULJAŠŠ SEALIHAST | 125g | KOHUPIIMAKREEM | 150g | AHJUVIINER | 80/50g |
| VÕILEIB VORSTIGA | 45g | PENNED/TATAR | 150g | PIZZASAIAKE | 100g | KEEDUKARTUL | 150g |
| TEE/PIIM | 200g | V.KAPSA-KURGISALAT, H. JUURVILI | 80g |  |  | HIINAKAPSA-TOMATISALAT | 80g |
| KÖÖGIVILJAAMPS | 50g | RUKKILEIB/MUST LEIB | 30g |  |  | TEE SIDRUNIGA | 200g |
| VAARIKAJOGURT | 200 g | PUUVILI | 50g |  |  | SEEMNELEIB | 30g |
|  |  | PIIM/KEEFIR/VESI | 200g |  |  |  |  |
| **TEISIPÄEV** | NISUHELBEPUDER | 150g | BORŠ H. KOOREGA | 280/10g | VAHVEL | 100g | SINGI-MAKARONIVORM | 250g |
| MOOS/VÖI | 10/5g | KOHUPIIMA-KÜPSISEMAIUS | 200g | JOGURTIJOOK | 100g | PORGANDISALAT MAHLAGA | 80g |
| VANILJESAI | 50g | SEEMNELEIB/RUKKILEIB | 30g |  |  | RUKKILEIB | 30g |
| KAKAO | 200g | PORGAND | 80G |  |  | PUUVILJATEE | 200g |
| KÖÖGIVILJAAMPS | 80g | PIIM/KEEFIR/VESI | 200g |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **KOLMAPÄEV** | 4-VILJAPUDER | 150g | HAKKLIHA KOTLET | 80g | MÜSLIBATOON | 28g | PILAFF KANAGA | 250g |
| SEPIK SUITSUVORSTIGA | 45g | KARTUL, KOOREKASTE | 150/50g | TOPSIJOGURT | 80g | H. KAPSASALAT V. KURGIGA | 80g |
| PIIMAKOHVI | 200g | H. KAPSASALT TOMATIGA, H. JUURVILI | 80g |  |  | MUST LEIB | 30g |
| KÖÖGIVILJAAMPS | 80g | SEPIK/RUKKILEIB | 30g |  |  | MELISSITEE | 200g |
|  |  | PUUVILI | 80g |  |  |  |  |
|  |  | PIIM/KEEFIR/MORSS/VESI | 200g |  |  |  |  |
| **NELJAPÄEV** | KAERAHELBEPUDER | 150g | KALASELJANKA MUNAGA | 280g | TÄISTERAKÜPSIS | 45g | HAKKLIHAKASTE | 125g |
| VÕI/MOOS | 5/10g | JOGURTIMAIUS MARJADEGA | 200g | KÕRREJOOK | 200g | MAKARON/TATAR | 150g |
| VÕILEIB SINGIGA | 45g | MUST LEIB/RUKKILEIB | 30/30g |  |  | V.KAPSASALAT PORGANDIGA | 80g |
| TEE SIDRUNIGA | 200g | KAALIKAS | 80g |  |  | SEPIK | 30g |
| KÖÖGIVILJAAMPS | 80g | PIIM/KEEFIR/VESI | 200g |  |  | PUUVILJATEE | 200g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REEDE** | PIIMA-RIISISUPP | 200g | KÜPS. KANA | 80g |  |  |  |  |
| VÕILEIB JUUSTUGA | 100g | KEEDUKARTUL/RIIIS | 150g |  |  |  |  |
| LASTEKOHVI | 200g | KIRJU SALAT, H. JUURVILI | 80g |  |  |  |  |
| VÕILEIB VORSTIGA | 45g | SEEMNELEIB/RUKKILEIB | 30g |  |  |  |  |
| KÖÖGIVILJAAMPS | 80g | PIIM/KEEFIR/VESI | 200g |  |  |  |  |
|  |  | PUUVILI | 80g |  |  |  |  |

**INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT**