



16.03-20.03.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)		Täisterakaerahelbed, vesi, piim, sool	250.00
Moos (VS)		Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	30.00
Või (L)		või	5.00
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g
Täistera speltapuder tšiaseemnetega (G, L)		Spelta nisuhelbed, tšiaseemned, vesi, piim, sool	250.00
Moos (VS)		Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	30.00
Või (L)		või	5.00
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00
Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)		Nisumanna, vesi, piim, sool	250.00
Moos (VS)		Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	30.00
Või (L)		või	5.00
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00
Neljäpäev		Koostisosad	Kogus, g
Täistera odrahelbepuder (G, L)		Täisteraodrahelbed, vesi, piim, sool	250.00
Hapukoor R 20% (L)		Hapukoor	30.00
Või (L)		või	5.00
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00
Reede		Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)		Hirss, vesi, piim, sool	250.00
Moos (VS)		Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	30.00
Või (L)		või	5.00
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00
Üldinfo menüü kohta			
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt			
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul			
Tähtsised menüüs			
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga	