

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 27.10.2025	Pasta juustuga 150/120 Puuviljatee 150/200	Kartulisupp munaga 150/200 Mulgikapsad 150/200 Leib Mahl 100/150	Odratangupuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Banaan 60/80	Energia kcal 790 Süsivesikud g 109,49 Rasvad g 28,32 Valgud g 24,32	1059 147 37 32,6
Teisipäev 28.10.2025	Speltahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Kuldne röst sai 20/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Eurokaalikas 30/40	Hernesupp 150/200 Hakk-kotlet 50/65 Kartulipüree 130/160 Hiinakapsa-tomatisalat oliiviõliga 40/50 Pealinna peenleib 25/30 Ploomikompott 100/150	Kohupiimavorm 140/170 Puuviljatee 150/200 Magus kaste	Energia kcal 999 Süsivesikud g 118,0 Rasvad g 43,09 Valgud g 34,47	1302 158 53,96 45,03
Kolmapäev 29.10.2025	Omlett 150/200 Tee ingveriga 150/200 Sink Täistera odrasepik 20/30 Vitamiinipaus Pirn 50/80	Kalasupp 150/200 Maksastrooganov 50/65 Keedetud makaronid 100/120 Vesi apelsiniga 100/150 Keedetud peet 30/35 Leib	Sõmer tatrapuder 100/120 Piim 150/200 Kamapallid 7	Energia kcal 890 Süsivesikud g 101 Rasvad g 33,99 Valgud g 44	1162 134,75 43,91 56,85
Neljapäev 30.10.2025	Maisimannapuder 150/200 Kakao 150/200 Või 82% Röst sai 20/30 Vitamiinipaus Europorgand 35/40	Aedviljasupp 150/200 Kana-riisivorm 130/160 Tomatikaste 40/50 Aedmarjakompott 100/150 Värske kurk 100/150 Must vormileib 25/30	Köögiviljahautis 130/160 Taimetee 150/200 Rehe rukkileib	Energia kcal 963 Süsivesikud g 109,33 Rasvad g 43,43 Valgud g 32,8	1238 144 53 43
Reede 31.10.2025	Kaerahelbepuder kookosõliga 150/200 Sigurijook 150/200 Toorjuust 15 Sepik Vitamiinipaus Õun 50/80	Kanapuljong 150/200 Hautatud kartul lihaga 150/200 Hapukapsasalat 40/50 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib	Moonisajake Piim 150/200	Energia kcal 1083 Süsivesikud g 129,55 Rasvad g 35,62 Valgud g 32,19	1407 169,41 48,46 42