

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 10.11.2025	Keedetud makaronid 100/120 Juust 15/20 Tee ingveriga 150/200	Hernesupp 150/200 Sealihaguljašš 55/65 Kartulipüree 100/120 Hapukapsa-porgandisalat 40/50 Leib 25/30 Vesi apelsiniga 100/150	Maisimannapuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 960 Süsivesikud g 121,71 Rasvad g 32,88 Valgud g 38,02	1232 158,28 49,61 39,38
Teisipäev 11.11.2025	Kaerahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Sepik 20/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus europorgand 30/35	Kalasupp 150/200 Risotto kanaga 130/160 Peedi-soolakurgisalat oliiviõliga 40/50 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiim 140/170 Puuviljatee 150/200 Kamapallid 7	Energia kcal 885 Süsivesikud g 96,72 Rasvad g 41,38 Valgud g 31,34	1124 126,29 51,05 40,55
Kolmapäev 12.11.2025	Omlett 150/200 Tee 150/200 Või 82% 7 Sai 20/30 Vitamiinipaus Pirn 60/80	Kanapuljong 150/200 Hakklihapall 50/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Piimakaste 40/50 Vesi sidruniga 100/150 Leib 25/30	Speltahelbepuder 150/200 Piim 150/200	Energia kcal 1004 Süsivesikud g 93,92 Rasvad g 46,52 Valgud g 37,4	1313 124,42 59,52 49,45
Neljapäev 13.11.2025	Mannapuder 150/200 Sigurijook 150/200 Seemned Vitamiinipaus Eurokurk 35/35	Peedisupp 150/200 Maksakaste 55/65 Keedetud makaronid 100/120 Ploomikompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Assortiiipuder 150/200 Tee ingveriga 150/200	Energia kcal 834 Süsivesikud g 110,44 Rasvad g 28,99 Valgud g 32,86	1079 144,77 36,98 41,83
Reede 14.11.2025	Tatrapuder kookosõliga 150/200 Tee sidruniga 150/200 Juust 15 Odrasepik 20/30 Vitamiinipaus Banaan 60/80	Hartšo 150/200 Köögiljaraguu kanaga 150/200 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Mandlisajake 60 Piim 150/200	Energia kcal 1057 Süsivesikud g 130,48 Rasvad g 45,84 Valgud g 30,65	1335 168,51 58,05 39,71