

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 29.09.2025	Pasta juustuga 150/120 Tee sidruniga 150/200 Küpsis 10	Juustusupp 150/200 Laisad kapsarullid 150/200 Rosinakompott 100/150 Leib 25/30	Hirsipuder 150/200 Koolipiim 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 936 Süsivesikud g 113,68 Rasvad g 39,93 Valgud g 30,04	1267 155,94 53,32 40,83
Teisipäev 30.09.2025	Speltahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Või 82% Röstsai 20/30 Vitamiinipaus Pirn 60/80	Peedisupp 150/200 Piimas hautatud maks 55/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Marjakompott 100/150 Tomati-kurgisalat oliiviõliga 40/50 Pealinna peenleib 25/30	Hautatud köögiviljad 130/160 Tee 150/200 Rehe rukkileib	Energia kcal 1083 Süsivesikud g 140,88 Rasvad g 42,97 Valgud g 32,80	1394 187,95 52,85 42,0
Kolmapäev 01.10.2025	Omlett 130/160 Tee 150/200 Või 82% Sai 20/30 Vitamiinipaus Õun 60/80	Kalaseljanka 150/200 Ühepajatoit lihaga 150/200 Paprika 30/35 Sidrunijook piparmündiga 100/150 Leib 25/30	Piimasupp riisiga 150/200 Tee 150/200	Energia kcal 941 Süsivesikud g 109. Rasvad g 45,77 Valgud g 30,11	1275 178,4 56,24 39,16
Neljapäev 02.10.2025	Kohupiim 140/170 Kakao 150/200 Või 82% Sepik 20/30 Vitamiinipaus Europirn 30/35	Värskekapsasupp 150/200 Kanakotlet 55/65 Keedetud makaronid 100/120 Peedisalat oliiviõliga 40/50 Jõhvikajook 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Nisupuder 150/200 Tee 150/200 Kuivik	Energia kcal 968 Süsivesikud g 116,74 Rasvad g 42,32 Valgud g 32,18	1272 154,79 53,96 41,41
Reede 03.10.2025	Kaerahelbepuder kookosõliga 150/200 Sigurijook 150/200 Kodusai kliidega 20/30 Keedis 15 Vitamiinipaus Euroõun 60/80	Hernesupp 150/200 Kala köögiviljadega 50/65 Kartulipõree 130/160 Värske kurk 30/35 Pohla-õunakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimasajake 70/80 Tee 150/200	Energia kcal 1041 Süsivesikud g 145,24 Rasvad g 33,37 Valgud g 33,22	1318 186,26 41,91 42,95