

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 26.01.2026	Pasta juustuga 150/200 Tee ingveriga 150/200	Hernesupp 150/200 Böfstrooganov 55/65 Köögiviljapüree 130/160 Hapukapsa-porgandisalat 40/50 Leib 25/30 Rosina-aprikoosikompott 100/150	Odratangupuder 150/200 Koolikeefir 3,5% 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 1014 Süsivesikud g 134 Rasvad g 37,1 Valgud g 35,8	1333 179 48 46
Teisipäev 27.01.2026	Kaerahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Kirde sai 20/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Euroõun 50/80	Aedviljasupp 150/200 Hautatud kana 55/60 Sõmer tatrapuder 100/120 Keedetud peet 40/50 Vesi sidruniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimavorm 140/170 Hapukoor 20 Puuviljatee 150/200	Energia kcal 1011 Süsivesikud g 112,2 Rasvad g 44 Valgud g 40,4	1279 145,5 54,5 51,5
Kolmapäev 28.01.2026	Omlett 150/200 Kummeli-piparmünditee 150/200 Või 82% 7 Sai 20/30 Juust 15/20 Vitamiinipaus Europirn 60/80	Kodune seljanka 150/200 Hautatud liha pastaga 150/200 Hiinakapsa-tomatisalat 40/50 Ploomikompott 100/150 Leib 25/30	Riisi-kõrvitsapuder 150/200 Piim 150/200	Energia kcal 994 Süsivesikud g 103,5 Rasvad g 48,4 Valgud g 35,4	1320 141,5 62,4 47,9
Neljapäev 29.01.2026	Hirsipuder kookosõliga 150/200 Sigurijook 150/200 Või 82% Kirde sai 25/30 Vitamiinipaus Europorgand 30	Kanapuljong 150/200 Kalakotlet 55/65 Kartulipüree 130/160 Paprika 30/35 Ploomikompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Biguss 150/200 Tee ingveriga 150/200 Seemneleib	Energia kcal 917 Süsivesikud g 115,5 Rasvad g 35,5 Valgud g 33,5	1204 154,6 45,3 44,3
Reede 30.01.2026	Kodujuust 140/170 Kakao 150/200 Odrasepik 25/30 Sink 15/20 Või 82% 7 Vitamiinipaus Õun 60/80	Kalasupp 150/200 Köögiviljaragu lihaga 150/200 Soolakurk 30/35 Vesi apelsiniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Mandlisajake 60/70 Joogijogurt 2,5% 150/200 Banaan 60/80	Energia kcal 1115 Süsivesikud g 123,4 Rasvad g 48,4 Valgud g 46,3	1400 158 59,3 44,8