

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 08.12.2025	Pasta munaga 150/200 Kummeli-piparmünditee 150/200	Hernesupp 150/200 Kanaguljašš 55/65 Kartulipüree 130/160 Hapukapsasalat oliiviõliga 40/50 Leib 25/30 Ploomikompott 100/150	Riisipuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 981 Süsivesikud g 128 Rasvad g 38,9 Valgud g 28,9	1281 171 49,3 37,7
Teisipäev 09.12.2025	Odratangupuder 150/200 Sigurijook 150/200 Sepik 25/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Banaan 60/80	Kalasupp 150/200 Pilaff veiselihaga 130/160 Peedisalat hapukoorega 40/50 Vesi sidruniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimavorm 140/170 Hapukoor 20 Tee 150/200	Energia kcal 1042 Süsivesikud g 125 Rasvad g 37,6 Valgud g 30,2	1342 155 49,7 42
Kolmapäev 10.12.2025	Omlett 150/200 Puuviljatee 150/200 Või 82% 7 Sai Vitamiinipaus Pirn 60/80	Spinatisupp hapukoorega 150/200 Maksakaste 55/65 Keedetud kartul 130/160 Pohla-õunakompott 100/150 Kõrvitsa-porgandisalat 40/50 Leib 25/30	Assortiiipuder 150/200 Piim 150/200	Energia kcal 974 Süsivesikud g 116 Rasvad g 39,7 Valgud g 38,4	1273 142 55,5 42,5
Neljapäev 11.12.2025	Kaerahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Seemned (erinavad) Vitamiinipaus Europorgand 30/35	Juustusupp 150/200 Hakk-kotlet 50/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Piimakaste 40/50 Vesi sidruni ja piparmündiga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Hautatud kapsad 150/200 Tee ingveriga 150/200 Sepik 20/30	Energia kcal 949 Süsivesikud g 108,2 Rasvad g 42,7 Valgud g 32,6	1246 142 55,6 42,8
Reede 12.12.2025	Maisimannapuder 150/200 Tee 150/200 Juust 15 Kirde sai 25/30 Vitamiinipaus Banaan 60/80	Hartšo 150/200 Ühepajatoit lihaga 150/200 Redis 30/35 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimadessert Kamapallid 7 Kakao 150/200 Mandariin 60/80	Energia kcal 923 Süsivesikud g 114 Rasvad g 34,5 Valgud g 38,8	1230 156 42,3 50,5