

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 12.01.2026	Pasta juustuga 150/200 Tee sidruniga 150/200	Lillkapsa-brokkolisupp 150/200 Sealiha guljašš 55/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Porgandi-ananassisalat 40/50 Leib 25/30 Rosinakompott 100/150	Hirsipuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 979 Süsivesikud g 125 Rasvad g 40,8 Valgud g 28,8	1274 167 51,1 36,7
Teisipäev 13.01.2026	Nisupuder 150/200 Sigurijook 150/200 Kodusai 20/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Eurokurk 30/35	Läätsesupp 150/200 Kalakotlet 55/65 Kartulipüree 100/120 Kirssikompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimavorm 140/170 Hapukoor 20 Puuviljatee 150/200	Energia kcal 983 Süsivesikud g 117,2 Rasvad g 34,5 Valgud g 50,4	1272 154 44,02 64,4
Kolmapäev 14.01.2026	Omlett 150/200 Tee ingveriga 150/200 Või 82% 7 Sai 20/30 Sink 15/20 Vitamiinipaus Melon 60/80	Kalasupp 150/200 Ühepajatoit lihaga 150/200 Paprika 30/35 Sidrunijook piparmündiga 100/150 Leib 25/30	Assortiiipuder 150/200 Joogijogurt 150/200 Kuivik	Energia kcal 990 Süsivesikud g 116,9 Rasvad g 41,9 Valgud g 36,1	1300 158,1 52,4 47,2
Neljapäev 15.01.2026	Odratangupuder 150/200 Kakao 150/200 Või 82% Sepik 25/30 Vitamiinipaus Europorgand 30/50	Kevadine supp 150/200 Kanapall 50/65 Kartulipüree 130/160 Tomatikaste 40/50 Vesi sidruniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiim 140/170 Tee piimaga 150/200 Kamapallid 7 Banaan 60/80	Energia kcal 1038 Süsivesikud g 120,5 Rasvad g 46,6 Valgud g 34,6	1339 159,3 58,01 44,8
Reede 16.01.2026	Kaerahelbepuder kookosõliga 150/200 Puuviljatee 150/200 Kirde sai 25/30 Juust 15/20 Vitamiinipaus Pirn 60/80	Hirsisupp 150/200 Hautatud kartul lihaga 150/200 Hapukapsa-porgandisalat 40/50 Vesi apelsiniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Rosinakukkel 60/70 Piim 150/200 Mandariin 60/80	Energia kcal 1009 Süsivesikud g 135,7 Rasvad g 30,1 Valgud g 35,6	1304 176,5 45,6 46,8