

NÄDALAMENÜÜ

	Homnikusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 22.09.2025	Keedetud makaronid 100/120 Juust 15/20 Tee ingveriga 150/200	Läätsesupp 150/200 Kurzeme strooganov 55/65 Kartulipüree 130/160 Porgandi-ananassisalat 50/50 Rosinakompott 100/150 Leib 25/30	Maisimannapuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Suhkur 10/15 Pirn 60/80	Energia kcal 1099 Süsivesikud g 145,08 Rasvad g 43,77 Valgud g 31,04	1429 190,94 55,32 40,07
Teisipäev 23.09.2025	Kaerahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Või 82% Kuldne röstsai 20/30 Vitamiinipaus Värske tomat 30/35	Kartulisupp munaga 150/200 Hautatud hapukapsad viineriga 150/200 Marjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kõrvitsa-hirsipuder 150/200 Tee 150/200 Kamapallid 7	Energia kcal 824 Süsivesikud g 110,54 Rasvad g 34,84 Valgud g 26,61	1095 137,37 44,81 35,65
Kolmapäev 24.09.2025	Omlett 150/200 Tee sidruniga 150/200 Või 82% Kuldne röstsai 20/30 Juust 15 Vitamiinipaus Pirn 60/80	Hapukapsasupp 150/200 Sealihastrooganov 55/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Peedisalat oliiviõliga 40/50 Marjakompott 100/150 Leib 25/30	Speltahelbepuder 150/200 Tee 150/200 Vahvlid 15	Energia kcal 1060 Süsivesikud g 131,59 Rasvad g 45,77 Valgud g 30,11	1375 178,4 56,24 39,16
Neljapäev 25.09.2025	Kohupiim 140/170 Kakao 150/200 Või 82% Sepik 20/30 Vitamiinipaus Värske kurk 30/35	Põllusupp 150/200 Hautatud kartul kanaga 150/200 Sidrunijook piparmündiga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Rosina kukkel Tee ingveriga 150/200	Energia kcal 968 Süsivesikud g 129,86 Rasvad g 39,95 Valgud g 27,83	1204 135,37 48,97 35,41
Reede 26.09.2025	Tatrapuder kookosõliga 150/200 Tee ingveriga 150/200 Kuldne röstsai 20/30 Keedis 15 Vitamiinipaus Õun 60/80	Rassolnik 150/200 Hapukoor 20% 6 Risotto lihaga 130/160 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Nuudlipiimasupp 150/200 Tee 150/200	Energia kcal 921 Süsivesikud g 130,7 Rasvad g 33,37 Valgud g 33,22	1219 175,78 42,93 42,95