

NÄDALAMENÜÜ

	Hommiкусöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 17.11.2025	Pasta juustuga 100/120 Puuviljatee 150/200	Kartulisupp munaga 150/200 Sõmer tatrapuder lihaga Hapukapsa-porgandisalat 45/50 Leib 25/30 Rosinakompott 100/150	Hirsipuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 941 Süsivesikud g 121,98 Rasvad g 37,67 Valgud g 28,38	1269 166,05 50,16 38,31
Teisipäev 18.11.2025	Nisupuder 150/200 Sigurijook 150/200 Kodusai 25/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Eurokurk 30/35	Lillkapsa-brokkolisupp 150/200 Kalakotlet 55/65 Kartulipüree 100/120 Vesi sidruniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimavorm 140/170 Hapukoor 20% Tee piimaga 150/200	Energia kcal 973 Süsivesikud g 111,1 Rasvad g 36,6 Valgud g 46,64	1255 1450,1 46,6 49,73
Kolmapäev 19.11.2025	Omlett 130/160 Tee ingveriga 150/200 Või 82% 7 Sai 20/30 Vitamiinipaus Pirn 60/80	Juustusupp 150/200 Pilaff lihaga 150/200 Keedetud peet 40/50 Pohla-õunakompott 100/150 Leib 25/30	Köögiviljahautis 130/160 Tee 150/200 Sepik 20/30	Energia kcal 947 Süsivesikud g 117,36 Rasvad g 40,6 Valgud g 27,87	1246 159,9 51,1 36,6
Neljapäev 20.11.2025	Speltahelbepuder 150/200 Kakao 150/200 Või 82% Sepik 20/30 Vitamiinipaus Banaan 60/80	Läätsesupp 150/200 Kanastrooganov 55/65 Keedetud kartul 130/160 Porgandi-kõrvitsasalat 40/50 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Nuudlipiimasupp 150/200 Kummeli-piparmünditee 150/200	Energia kcal 1065 Süsivesikud g 135,5 Rasvad g 42,4 Valgud g 32,58	1243 181,13 53,9 42,95
Reede 21.11.2025	Kaerahelbepuder kookosõliga 150/200 Tee sidruniga 150/200 Seemned Vitamiinipaus Europorgand 30/35	Põllusupp 150/200 Biguss 150/200 Vesi apelsiniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Rosinasajake 60 Piim 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 944 Süsivesikud g 110,66 Rasvad g 32,8 Valgud g 26,64	1071 139,45 41,7 36,31