

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 20.10.2025	Pasta munaga 150/120 Taimetee 150/200	Rassolnik 150/200 Pilaff lihaga 150/200 Hapukapsasalat 40/50 Leib Ploomikompott 100/150	Odratangupuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Banaan 60/80	Energia kcal 970 Süsivesikud g 131,2 Rasvad g 37,65 Valgud g 26,63	1307 178,31 50,03 35,8
Teisipäev 21.10.2025	Kaerahelbepuder 150/200 Sigurijook 150/200 Toorjuust 15 Täistera odrasepik 20/30 Vitamiinipaus Europorgand 30/40	Brokolisupp 150/200 Kalapall 50/65 Kartulipüree 130/160 Marjakompott 100/150 Salat „Tervis“ oliiviõliga 40/50 Pealinna peenleib 25/30 Marjakompott 100/150	Kohupiimavorm 140/170 Puuviljatee 150/200 Magus kaste	Energia kcal 1048 Süsivesikud g 126,3 Rasvad g 39,58 Valgud g 46,77	1351 164,04 50,71 59,71
Kolmapäev 22.10.2025	Omlett 150/200 Tee ingveriga 150/200 Või 82% Sai 20/30 Vitamiinipaus Õun 50/80	Juustusupp 150/200 Biguss 150/200 Värske kurk 30/35 Vesi sidruniga 100/150 Leib	Sõmer tatrapuder 100/120 Piim 150/200 Kamapallid	Energia kcal 837 Süsivesikud g 88.08 Rasvad g 40,42 Valgud g 30,33	1136 145,75 48,99 43,59
Neljapäev 23.10.2025	Kohupiim 140/170 Kakao 150/200 Või 82% Röstsai 20/30 Vitamiinipaus Eurokaalikas 35/40	Hapukapsaborš 150/200 Kanakotlet 55/65 Keedetud makaronid 100/120 Tomati-paprikasalat oliiviõliga 40/50 Jõhvikajook 100/150 Rehe rukkileib	Assortiiipuder 150/200 Taimetee 150/200 Toormoos 40/50	Energia kcal 982 Süsivesikud g 123,49 Rasvad g 40,48 Valgud g 29,91	1438 180,97 49,70 54,42
Reede 24.10.2025	Hirsipuder kookosõliga 150/200 Sigurijook 150/200 Sink 15/20 Sepik Vitamiinipaus Melon 50/80	Kanapuljong 150/200 Sealihaguljašš 55/65 Keedetud kartul 130/160 Redis 30/35 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib	Moosisajake Piim 150/200	Energia kcal 1099 Süsivesikud g 136,52 Rasvad g 45,13 Valgud g 36,70	1459 189,81 51,52 42,95