

MENÜÜ 27.10. - 31.10.25

27.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Esmaspäev	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	14,3
	Hakklihakaste köögiviljadega	100	150	10,3	9,9	4,6
	Hiina kapsa -paprika salat	50	31	0,6	2,2	2,3
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			621	26,1	21,9	57,0

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kaerahelbepuder	200	238	8,4	10,3	27,2
	Võisai keeduvorsti ja kurgiga	55	129	3,4	7,8	11,1
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
KOKKU			408	12	18,1	48,3

Kuupäev 28.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	16,4
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Kohupiimavorm	100	176	11,3	5,5	19,7
	Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	22,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
KOKKU			739	35,0	23,3	93,1

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Värviline salat	250	272	12,8	10,7	30,2
	Sepik	30	80	2,4	0,8	15,4
	Keefir	200	107	6,8	5,0	8,4
KOKKU			459	22	16,5	54

Kuupäev 29.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Guljašš	120	233	16,0	16,5	4,6
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Hautatud kõõgiviljad	100	69	1,1	2,8	9,6
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			750	31,2	29,6	87,9

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Rosinakukkel	100	374	8,2	11,3	58,6
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Banaan	100	55	0,6	0,3	12,2
KOKKU			479	9,0	11,6	80,8

Kuupäev 30.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljapäev	Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	10,2
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Magus supp kuivatatud puuviljadest	150	150	0,7	0,1	36,0
	Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	1,3
	PRIA piim	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA porgand	30	12	0,3	0,1	2,3
KOKKU			680	25,6	23,9	88,4

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Hakklihalasanje	200	329	22,9	15,6	23,1
	Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Paprika- hiinakapsasalat	100	63	1,2	4,3	4,6
KOKKU			433	24,3	19,9	37,7

Kuupäev 31.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Reede	Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	24,8
	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,8
	Kapsa-porgandi õunasalat	100	73	0,8	4,3	7,7
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Piim	200	112	6,8	5,0	9,6
	PRIA paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
KOKKU			563	25,3	19,0	71,2

