

MENÜÜ 24.11.-28.11.25

Kuupäev 24.11.25	ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Piima-mannasupp	250	189	8,2	7,2	22,2
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Singivõie	10	52	0,8	5,4	0,0
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
Lõunasöök	Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	42,0
	Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	6,2
	Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	3,9
	Hiina kapsa kurgisalat	100	39	1,4	0,2	6,9
	Värske kurk	50	7	0,4	0,1	1,3
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Singi-juustupirukas pärimaigust	100	311	13,6	15,5	28,4
	Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
KOKKU			1278	46,0	48,2	160,8

Kuupäev 25.11.25	TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Riisipuder	200	264	6,3	7,9	41,0
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250	179	12,5	7,5	17,0
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Karamellkissell marjapüreega	160	318	3,3	2,5	48,0
	Mandariin	100	34	0,5	0,2	7,6
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Makaronisalat	150	269	13,2	12,8	23,9
	Sepik	30	80	2,4	0,8	15,4
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
KOKKU			1534	49,0	38,5	223,0

Kuupäev 26.11.25	KOLMAPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Piima Odrahelbesupp	180	276	9,5	9,8	36,5
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	0,0
	PRIA kapsalõik	50	14	0,6	0,1	2,7
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,0
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Kapsa-porgandi salat	100	93	1,0	5,2	10,2
	Keedetud brokkoli	50	17	1,8	0,0	2,4
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Suured pannkoogid	150	309	11,1	13,4	35,0
	Keedis	10	17	0,1	0,0	4,2
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
KOKKU			1392	58,8	48,2	176,8

Kuupäev 27.11.25	NELJAPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder	200	224	6,2	8,3	30,4
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Puuviljatee,suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
Lõunasöök	Kana- nuudlisupp	200	148	8,8	5,0	16,5
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Kohupiima-banaanivaht	150	156	11,4	0,6	24,4
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Sõmer tatrapuder	200	211	5,6	6,0	33,1
	Sepik	20	53	1,6	0,6	10,2
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
KOKKU			1259	50,5	34,7	181,3

Kuupäev 28.11.25	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	5,1
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
	Soe mahla jook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
Lõunasöök	Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	15,6
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Paprika	30	11	0,4	0,2	1,9
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
	Kiivi	50	34	0,5	0,3	7,1
Oode	Rosinakukkel	100	374	8,2	11,3	58,6
	Puuviljatee/suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
	Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,2
KOKKU			1380	44,9	58,2	165,0



