

MENÜÜ 29.09. - 03.10.25

Kuupäev 29.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Esmaspäev	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
	Kakao	150	115	4,2	3,2	16,7
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Apelsin	100	35	0,5	0,1	8,0
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			722	21,8	19,3	112,1

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	5,1
	Võileib juustu ja tomatiga	55	122	4,9	5,4	13,2
	Kohv piimaga	200	84	2,2	1,4	15,6
KOKKU			418	17,3	23,3	33,9

Kuupäev 30.09.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Teisipäev	Kana-nuudlisupp	250	185	10,9	6,2	20,6
	Hapukoor	10	22	0,3	2,2	0,4
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	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
	PRIA porgand	30	12	0,3	0,1	2,3
KOKKU			666	33,2	17,2	91,0

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	12,3
	Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	24,4
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
KOKKU			476	21,0	17,6	56,8

Kuupäev 01.10.25		Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Kolmapäev	Värske kapsa-hakklisahautis	150	154	11,9	8,4	7,1
	Keedukartul	150	115	2,4	0,2	25,7
	Piimakaste	50	55	1,2	3,8	3,8
	Peedi-õunasalat õlikastmega	100	83	1,1	4,2	10,0
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	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			652	27,7	22,6	82,6

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kaneelirull	100	357	7,0	10,7	3aπ
	Tee sidruniga, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	10,0
KOKKU			469	13,8	15,7	66,6

Kuupäev 02.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Neljapäev	Kuldne kalasupp	250	148	13,8	5,3	10,5
	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 õun	50	22	0,1	0,2	5,0
KOKKU			547	22,1	14,0	81,2

	Oode	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
	Kartulisalat	200	278	2,8	15,4	31,6
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Soe mahlajook	200	109	1,2	0,6	24,4
KOKKU			503	7,7	16,7	79,4

Kuupäev 03.10.25	Lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Reede	Pasta/ täisterapasta	140	106	2,8	0,2	14,4
	Magushapu kana	120	168	12,3	7,1	13,5
	Kapsa-porgandi salat	100	93	1,0	5,2	10,2
	Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,8
	Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	23,4
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	PRIA pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
KOKKU			591	25,3	17,2	73,9

