

MENÜÜ 03.11.-07.11.2025

Kuupäev 03.11.25	ESMASPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Piima-makaronisupp	200	182	7,6	6,1	23,6
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	0,0
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
Lõunasöök	Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	33,6
	Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,0
	Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	2,0
	Porgandi-õunasalat	75	60	0,5	3,3	6,9
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Kõrvitsapannkoogid	120	205	4,7	7,9	28,2
	Keedis	10	17	0,1	0,0	4,2
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
			1138	43,3	42,1	143,2

Kuupäev 04.11.25	TEISIPÄEV	Kogus , g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Neljajaljahelbepuder	200	224	6,2	8,3	30,4
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keefir	150	80	5,1	3,8	6,3
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
Lõunasöök	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
	PRIA piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Makaronisalat	150	269	13,2	12,8	23,9
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	Rukkileib	30	67	2,0	0,5	13,5
			1722	60,8	39,4	180,8

Kuupäev 05.11.25	KOLMAPÄEV	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 pirn	50	24	0,2	0,2	5,3
Lõunasöök	Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	15,6
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Hiina kapsa-paprikasalat	50	39	0,8	2,2	4,1
	Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,8
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	20,4
Oode	Kohupiimavorm	120	202	13,6	5,6	23,6
	Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	34,1
	Küpsis	20	91	1,5	3,6	12,7
			1313	49,3	48,1	166,5

Kuupäev 06.11.25	NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Hirsipuder	180	246	6,9	7,8	36,2
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	4,6
	Suhkur	10	41	0,0	0,0	10,0
	PRIA porgand	50	19	0,5	0,2	3,9
Lõunasöök	Hernesupp	250	374	18,9	17,5	33,9
	Hapukoor	10	20	0,2	2,0	0,2
	Kapsa-peedi-õunasalat	100	77	0,9	4,2	8,5
	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	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
			1497	56,1	50,1	200,9

Kuupäev 07.11.25	REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommikusöök	Apelsini kodujuustusalat	150	138	10,8	3,5	15,4
	Täisterasai	25	56	1,9	0,3	11,3
	Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,0
	Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	15,5
	PRIA õun	50	22	0,1	0,2	5,0
Lõunasöök	Kanakaste	100	88	9,2	4,3	3,0
	Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	36,5
	Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	14,0
	Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	2,4
	Tomat	30	6	0,2	0,1	1,1
	Piim	150	84	5,1	3,8	7,2
Oode	Singi-juustupirukas pärimaignast	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
			1142	55,5	35,0	150,0

