

MENÜÜ PK 29.09-03.10.2025						
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKU	ENERGI	
Hommik						
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75	L,G
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6	L
Kalakonserv	20	2	1.8	1.2	29	L
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Guljašš	150	16.29	26.69	7.19	347.1	
Ahjukartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58	L,G
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6	L
Kaalika-õunasalat	50	0.28	0.12	3.73	17.39	L,G
Porgandi-kons.kurgisalat	50	0.33	0.19	3.56	17.4	L,G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Maitsevesi	200	0	0	0	0	L,G
Oode						
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76	L,G
KOKKU	1230	42.01	36.31	151.13	1147.18	
TEISIPÄEV						
KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKU	ENERGIA		
Hommik						
Riisihelbepuder keedisega	220	5.59	4.41	53.49	263.9	G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Suitsukanamääre	20	1.2	5.2	0.8	54.8	G
Puuvili	50	0.4	0.3	5.05	24.85	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Veiselihasupp odrakruupidega	300	9.2	3.18	14.71	130.37	L
Banaanivaht iirisekastmega	200	2.12	32.04	25.79	404.77	G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Oode						
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22	
Piim	200	6.4	5	3.4	110	G
KOKKU	1385	36.03	63.36	177.74	1447.91	
KOLMAPÄEV						
KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKU	ENERGIA		
Hommik						
Tatrahelbepuder keedisega	220	7.62	3.5	53.16	276.8	G
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6	L
Sulatatud juust	20	4	4.4	0	56.22	G
Präänik	25	1.15	1.25	18.525	90	L
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Köögiljaraguu	300	4.22	3.68	35.15	197.73	
Marineeritud sibulasalat	50	0.62	0.3	3.23	18.27	L,G
Tomati-kurgisalat	50	0.35	0.08	1.55	8.5	L,G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Piim	200	6.4	5	3.4	110	G

Oode							
Jogurti- kama- marjasmuuti	190	6.44	21.71	30.34	298.3		
KOKKU	1315	35.59	41.3	174.205	1204.42		
NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SUSI- VESIKU	ENERGIA		
Hommik							
Nisuhelbepuder keedisega	220	6.79	3.39	48.69	263.3		
Leib	30	2	0.39	14	67	L	
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85	G	
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61	L,G	
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G	
Lõuna							
Ahjus küpsetatud kalapulgad	100	8	9	26	222	L	
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96	L	
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9	L,G	
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44	L,G	
Kapsa-keedupeedisalat	50	1.21	1.77	6.63	47.83	L,G	
Nuikapsa-redisesalat	50	0.33	0.22	2	11.67	L,G	
Leib	30	2	0.39	14	67	L	
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3	L,G	
Oode							
Puuvili	70	0.49	0.42	11.62	52.99	L,G	
KOKKU	1390	34.25	26.24	194.72	1123.85		
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SUSI- VESIKU	ENERGIA		
Hommik							
7-viljahelbepuder keedisega	220	6.79	3.54	52.29	251.3	L	
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3	L	
Keedetud muna	30	2.46	0	0	27.06	L,G	
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G	
Lõuna							
Värskekapsasupp kanalihaga	300	7.65	5.12	13.68	151.09	L,G	
Marjatarretis vahukoorega	170	3.06	5.03	24.19	156.62	G	
Leib	30	2	0.39	14	67	L	
KOKKU	980	24.33	14.83	117.36	722.37		
NÄDAL KOKKU	6300	172.21	182.04	815.155	5645.73		
NÄDALA KESKMINE	1260	34.442	36.408	163.031	1129.15		

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba