

MENÜÜ PK 15-18.12.2025

ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Nisuhelbepuder keedisega	220	6.79	3.39	48.69	263.3
Leib	30	2	0.39	14	67
Lihamääre	20	2.56	7.195	0.1	76.16
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Ahjus küpsetatud kanapoolkoivad (2tk)	200	39.8	10.52	0.6	256.28
Keedetud riis	100	2.2	0.3	27.2	122.2
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Kapsa-paprikasalat	50	0.57	0.13	2.8	14.78
Värske kurgi-kons.herne hapukooresalat	50	0.78	1.08	2.27	22.07
Leib	30	2	0.39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Oode					
Puuvili	80	0.8	0.4	11.36	53.76
KOKKU	1380	66.41	31.635	144.19	1095.41
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
8-viljahelbepuder keedisega	220	7.16	3.99	48.47	262.4
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Sink	20	2	1.6	1.8	29.6
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Pelmeenisupp	300	5.19	4.18	27.65	173.74
Kakaokreem	100	3.33	11.92	32.72	196.56
Leib	30	2	0.39	14	67
Oode					
Küpsetis	135	7.12	12.45	46.5	325.22
Piim	200	6.4	5	3.4	110
KOKKU	1295	35.93	40.4	193.86	1261.24
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Odrahelbepuder keedisega	220	5.86	3.06	50.22	260.3
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Juust	15	8.7	3.6	0	58.88
Kohuke	38	3.8	9.5	8.74	135.66
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Hautatud tatar hakkliha ja köögiviljadega	300	22.07	15.57	33.43	366.46

L
G
L,G

L
L,G
L,G
L
L,G
G
L
L,G

L,G

L
L
L,G
L,G

L
G
L

G

L
G
G
L,G

L,G

Punapeedi-õunasalat	50	0.59	0.12	4.78	22.92	L,G
Hiinakapsa-apelsini-seemnesalat	50	1.48	2.57	3.55	43.91	L,G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3	L,G
Oode						
Piima- riisisupp	250	3.84	2.56	15.24	100.74	G
KOKKU	1383	51.2	38.36	153.51	1172.77	
NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
Hommik						
5-viljahelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3	
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3	L
Munamääre	20	1.29	4	0.1	50.49	G
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Seapraad	150	13.77	12.08	7.84	196.57	L,G
Keedukartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58	L,G
Hapukapsas	100	0.4	0.8	20.8	155.6	L,G
Helekaste	50	0.35	0.11	1.85	10	L
Mandariin	50	0.3	0.2	4.85	22.56	L,G
Leib	30	2	0.39	14	67	L
Mahlajook	200	6.4	5	3.4	110	L,G
Oode						
KOKKU	1240	42.99	27.34	146.82	1087.27	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba