

MENUU 19.01.-23.01.2026					
ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Tatrahelbepuder keedisega	220	7.62	3.5	53.16	276.8
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Keedu vorst	10	0.93	1.8	0.67	22.85
Kohv/tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Kanakaste porgandiga	150	17.48	10.96	10.01	180.16
Ahjukartul	100	9.5	0.18	21.38	96.58
Keedetud makaron	100	0.4	0.8	20.8	155.6
Hiinakapsa-redisesalat	60	1.36	0.2	4.12	24.4
Tomatisalat	50	0.35	0.11	1.85	10
Leib	30	2	0.39	14	67
köögivilja amps					
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Oode	50	0.65	0.25	3.2	17.9
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
KOKKU	1330	43.96	19.56	168.39	1037.2
TEISIPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Kaerahelbepuder keedisega	220	7.62	4.75	53.06	281.75
Leib	30	2	0.39	14	67
Lihamääre	20	2.56	7.195	0.1	76.16
Puuvili	90	0.18	0.32	8.91	39.87
Kohv/tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Frikadelli-kartulisupp	300	13.48	10.66	21.46	238.67
Saiavorm piimaga	300	13.43	14.41	76.99	418.41
Leib	30	2	0.39	14	67
Oode					
Banaani-marjasmuuti	180	6	20.5	26.06	183.29
KOKKU	1370	47.27	58.615	214.58	1372.15
KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Neljaviijahelbepuder keedisega	220	6.86	3.73	51.77	272.18
Sai	30	2.79	0.99	14.85	81.6
Juust	15	8.7	3.6	0	58.88
Küpsis	40	3.24	5.6	27.6	173
Kohv/tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Plov	300	20.07	19.92	50.86	470.49
Värske kurgi hapukooresalat	65	0.64	3.05	1.58	36.7
Kaalika-konserv ananassisalad	50	0.32	0.08	4.03	18.28
Leib	30	2	0.39	14	67
Piim	200	6.4	5	3.4	110
Puuvili	130	1.3	0.62	26	116.61
Oode					148.72
Küpsetis	120	2.59	0.85	32.59	35.3
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	
					1588.76

KOKKU	1600	54.98	43.83	235.38	
NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI- VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Rukkihelbepuder keedisega	220	6.43	3.51	50.49	269.3
Sepik	30	2.37	0.75	13.2	69.3
Munamääre	20	1.29	4	0.1	50.49
Puuvili	10	0.6	0.1	6.2	28.5
Kohv/tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Pikkpoiss kalahakklihast	100	23.4	8.08	12.4	219.4
Keedetud kartul	100	7.6	0.1	17.1	76.9
Keedetud tatar	100	2.22	0.4	13.24	64.44
Valge jahukaste	100	1.31	7.74	6.07	75.96
Marineeritud punanepeet	50	0.82	0.3	6.93	34.09
Porgandisalat	50	0.3	0.2	4.85	22.56
Leib	30	2	0.39	14	67
Mahlajook	200	0.07	0	8.7	35.3
Puuvili	130	1.3	0.62	26	
Oode					116.61
Puuvili	60	0.36	0.12	6.12	27.42
KOKKU	1400	50.07	26.31	185.4	1157.27
REEDE	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
Pasteet	20	2.04	1.58	1.3	28
Kohv/tee/mahlajook	200				
Lõuna					
Hapukapsasupp	300	8.27	8.04	25.02	231.71
Kohupiima-vahukoorevaht	120	10.22	8.2	14.02	172.87
Leib	30	2	0.39	14	67
KOKKU	920	31.32	21.99	117.03	829.88
NÄDAL KOKKU	6620	227.6	170.305	920.78	1987.15
NÄDALA KESKMINE	1324	46	34	184	397

L,G

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba

G

L

G

L,G

L

L,G

L

L,G

L,G

L

L,G

L,G

L,G

L

G

L,G

L,G

L

L

G

L

L,G

L,G

| L,G

G

L,G

L

G

L,G

L,G

L
G
L,G
L,G

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

L
G
L,G

L
G
L