

**MENUU 06.04-10.04.2026**

<b>ESMASPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
Kaerahelbepuder keedisega	220	7,62	4,75	53,06	281,75	
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
<b>Lõuna</b>						
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
Köögivilja amps	50	0,8	0,05	1,25	6,95	L,G
<b>Oode</b>						
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L,G
<b>KOKKU</b>	<b>1280</b>	<b>42,81</b>	<b>36,36</b>	<b>152,38</b>	<b>1154,13</b>	
<b>TEISIPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
Veiselihasupp	300	9,2	3,18	14,71	130,37	L
Banaanivaht	200	2,12	32,04	25,79	404,77	G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
<b>Oode</b>						
Küpsetis	135	7,12	12,45	46,5	325,22	
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
<b>KOKKU</b>	<b>1385</b>	<b>36,03</b>	<b>63,36</b>	<b>177,74</b>	<b>1447,91</b>	
<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljaraguu	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
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L,G
<b>Oode</b>						
Jogurti- kama- marjasmuuti	190	6,44	21,71	30,34	298,3	
<b>KOKKU</b>	<b>1395</b>	<b>36,39</b>	<b>41,7</b>	<b>185,565</b>	<b>1258,18</b>	

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
Puuvili	80	0,8	0,4	11,36	53,76	L,G
<b>Oode</b>						
Puuvili	70	0,49	0,42	11,62	52,99	L,G
<b>KOKKU</b>	<b>1470</b>	<b>35,05</b>	<b>26,64</b>	<b>206,08</b>	<b>1177,61</b>	
<b>REEDE</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSI- VESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>	
<b>Hommik</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
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
<b>KOKKU</b>	<b>980</b>	<b>24,33</b>	<b>14,83</b>	<b>117,36</b>	<b>722,37</b>	
<b>NÄDAL KOKKU</b>	<b>6510</b>	<b>174,61</b>	<b>182,89</b>	<b>839,125</b>	<b>5760,2</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE</b>	<b>1302</b>	<b>34,922</b>	<b>36,578</b>	<b>167,825</b>	<b>1152,04</b>	

L- laktoosivaba

G- gluteenivaba