

MENÜÜ 01.06-05.06.2026

ESMASPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI-VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hirsihelbepuder keedisega	220	7,3	3,42	52,47	272,6
Leib	30	2	0,39	14	67
Sink	10	2,2	0,45	0	13,03
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Makaronid hakklihaga	300	18,22	13,84	22,47	302,98
Porgandi-kons.ananassisalad	50	0,28	0,16	4,55	20,8
Kaalikasalat majoneesiga	50	0,37	1,7	3,24	30,13
Leib	30	2	0,39	14	67
Maitsevesi	200	0	0	0	0
Köögivilja amps	50	0,55	0,1	2,7	14,1
Oode					
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61
KOKKU	1270	34,22	21,07	139,43	904,25

L,G

G

L

L

L,G

L

L,G

L,G

L

L,G

L,G

L,G

TEISIPÄEV	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
P/S vorst	10	1,71	3,38	0	37,64
Puuvili	60	0,36	0,12	6,12	27,42
Kohv/Tee/Mahlajook	200				
Lõuna					
Kala-riisisupp	300	7,57	2,61	29,21	179,22
Kihiline mannapuder kisselliga	250	7,74	3,98	82,84	404,06
Leib	30	2	0,39	14	67
Oode					
Munasalat	100	3,23	9,17	11,99	144,61
Leib	15	1	0,19	7	33,5
KOKKU	1215	32,41	24,1	214,85	1232,05

L

L

L,G

L,G

L,G

L

G

L

KOLMAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSI-VESIKUD	ENERGIA
Hommik					
Hommikusöögihelbed	50	3,95	1,25	40	190
Joogijogurt	200	7,6	3	26	164
Krabinuudlimääre	20	1,19	4,49	1,63	54,67
Leib	30	2	0,39	14	67
Värske kurk	10	0,8	0,01	0,25	1,39

L

G

G

L

L,G

Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Sealihakaste	150	22,83	18,44	9,64	299,32	
Kartulipüree	100	11,45	0,31	25,73	117,32	G
Keedetud tatar	100	2,22	0,4	13,24	64,44	L,G
Marineeritud kõrvitsasalat	50	0	0	11	45	L,G
Kapsa-porgandisalat	50	0,48	0,13	3,05	15,35	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Piim	200	6,4	5	3,4	110	G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
Oode						
Küpsetis	135	7,12	12,45	46,5	325,22	
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L,G
KOKKU	1655	69,41	46,88	243,14	1672,62	
				SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
NELJAPÄEV	KOGUS	VALGUD	RASVAD			
Hommik						
Odrahelbepuder keedisega	220	5,86	3,06	50,22	260,3	
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Singimääre	20	2,31	2,96	0,23	37,16	G
Puuvili	100	0,4	0,4	10,6	44,3	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						
Kana hakklihakotletid	120	22,42	9,5	16,41	232,32	L
Sinepikaste	100	1,4	7,94	6,65	80,48	L
Keedetud kartul	100	7,6	0,1	17,1	76,9	L,G
Keedetud riis	100	2,2	0,3	27,2	122,2	L,G
Toome salat	50	0,42	0,27	4,09	20,7	L,G
Tomati-sibulasalat	50	0,4	0,1	2,08	11,11	L,G
Leib	30	2	0,39	14	67	L
Mahlajook	200	0,07	0	8,7	35,3	L,G
Puuvili	130	1,3	0,62	26	116,61	L,G
Oode						
Puuvili	90	0,18	0,32	8,91	39,87	L,G
KOKKU	1540	48,56	26,35	206,19	1211,25	
				SÜSI- VESIKUD	ENERGIA	
REEDE	KOGUS	VALGUD	RASVAD			
Hommik						
Maisimannapuder keedisega	220	5,47	2,91	52,59	263,3	G
Sepik	30	2,37	0,75	13,2	69,3	L
Juust	15	8,7	3,6	0	58,88	L,G
Kohv/Tee/Mahlajook	200					L,G
Lõuna						

Grillvorst	300	7,23	8,11	13,56	183,14
Makaronisalat	65	2,535	8,45	15,6	149,5
Kuningannakook	30	2	0,39	14	67
Leib	30	2	0,39	14	67
KOKKU	860	28,305	24,21	108,95	791,12
NÄDAL KOKKU	6540	212,905	142,61	912,56	5811,29
NÄDALA KESKMINE	1308	42,581	28,522	182,512	1162,258

L
G
L
L