

Menüü

	Esmaspäev 05.01.2026	Teisipäev 06.01.2026	Kolmapäev 07.01.2026	Neljapäev 08.01.2026	Reede 09.01.2026
Hommikusöök			Hommiukhelbed, maitsestatud jogurt 70/230g Maitsevesi 100g.	Riisipuder, või, keedis 200/80g Taimetee 200g	7-viljapuder,keedis,või 180/80g Piim 100g
			Energia 439,68kcal, süsivesikud 66,83kcal, rasvad 14,90kcal, valgud 13,89kcal	Energia 479,60kcal, süsivesikud 72,00kcal, rasvad 16,32kcal, valgud 12,10kcal	Energia 493,70kcal, süsivesikud 66,25kcal, rasvad 17,51kcal, valgud 15,50kcal
Lõunasöök			Kanatükid magus-hapus kastmes 250g Kartulipüree/riis 200g Värskekapsas, paprika, salatikaste, seemnesegu/ punapeedisalat 100g Koolipiim/keefir (PRIA) 75g Leivatoodete valik 50g Õun 100g	Rassolnik sealihaga 250g Hapukoor 10g Jogurti-mangokreem keedisega 160g Koolipiim/keefir 75g. (PRIA) Leivatoodete valik 50g Porgand/paprika 100g	Sealihakaste tomati ja paprikaga 140g Kartul/ pasta 200g Hiinakapsas, tomat, herned, salatikaste/ porgandi-virsikusalat 100g Koolipiim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Pirn 100g

MENÜÜ

	Esmaspäev <u>12.01.2026</u>	Teisipäev <u>13.01.2026</u>	Kolmapäev <u>14.01.2026</u>	Neljäpäev <u>15.01.2026</u>	Reede <u>16.01.2026</u>
Hommikusöök	5-viljapuder, või, keedis 200/80g Piim 200g	Mannapuder, marjad, või 220/80g Taimetee 200g	Hommikuhelbed, Maitsestatud jogurt 50/250 Maitsevesi 200g	Riisihelbepuder ,või, keedis 200/80g Tee 180g	4-viljapuder, või, keedis 180/80g Maitsevesi 200g
	Energia 494,09kcal, süsivesikud 61,48kcal, rasvad 20,97kcal, valgud 18,03kcal	Energia 436,90kcal, süsivesikud 68,94kcal, rasvad 13,70kcal, valgud 11,84kcal	Energia 468,68kcal, süsivesikud 71,43kcal, rasvad 11,71kcal, valgud 12,79kcal	Energia 502,0kcal, süsivesikud 63,60kcal, rasvad 21,46kcal, valgud 16,80kcal	Energia 493,7kcal, süsivesikud 66,25kcal, rasvad 17,51kcal, valgud 15,50kcal
Lõunasöök	Kanalihatükid koore- sinepikastmes 140g Tatar/kartul 200g Kapsa-porgandisalat päevalilleaseemnetega/ hiinakapsa-virsikusalat 100g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 40g Paprika/kapsas 100g	Köögiviljasupp sealihaga 250g Hapukoor 10g Jogurti-kookosekreem marjapüreega 160g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 40g Valge redis/tomat 100g	Ahjukana 80g Kartulipüree/riis 200g Koorekaste 50g Kodujuust 40g Peedi-õunasalat/paprika, hiinakapsas, roheline hernes, salatikaste 100g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 40g Apelsin 100g	Tomatine kanasupp 250g. Hapukoor 10g. Karamellkissell keedisega 160g. Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 40g Banaan 100g	Bolognese kaste 140g Tatar/pasta 200g Porgandi-ananassisalat/ kurk, kapsas, mais, salatikaste, seemnesegu 100g. Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 40g Pirn 100g
Märkused	Energia 772,71kcal, süsivesikud 99,43kcal, rasvad 21,35kcal, valgud 22,42kcal	Energia 688,10kcal, süsivesikud 94,29kcal, rasvad 25,08,8kcal, valgud 23,03kcal	Energia 691,8kcal, süsivesikud 93,96kcal, rasvad 28,07kcal, valgud 27,15kcal	Energia 620,9kcal, süsivesikud 91,43kcal, rasvad 21,08kcal, valgud 23,39kcal	Energia 782,44kcal, süsivesikud 96,75kcal, rasvad 28,04kcal, valgud 27,52kcal