

Menüü

	Esmaspäev <u>23.03.2026</u>	Teisipäev <u>24.03.2026</u>	Kolmapäev <u>25.03.2026</u>	Neljapäev <u>26.03.2026</u>	Reede <u>27.03.2026</u>
Hommikusöök	Kiirkaerahelbepuder, või, keedis 200/80g Maitsevesi, piim 100g	Mannapuder, keedis, või 200/80g Tee 200g	Hommikuhelbed, maitsestatud jogurt 70/230g Maitsevesi 200g	5-viljapuder, või, marjad 200/80g. Maitsevesi, piim 200g	Riisihelbepuder, keedis, või 200/80g Tee 150g
	Energia 472,0kcal, süsivesikud 66,04kcal, rasvad 18,13kcal, valgud 15,69kcal	Energia 470,3kcal, süsivesikud 71,10kcal, rasvad 16,52kcal, valgud 13,08kcal	Energia 439,68kcal, süsivesikud 66,83kcal, rasvad 14,90kcal, valgud 13,89kcal	Energia 482,0kcal, süsivesikud 72,0kcal, rasvad 17,32kcal, valgud 12,05kcal	Energia 467,4kcal, süsivesikud 72,0kcal, rasvad 16,96kcal, valgud 12,37kcal
Lõunasöök	Guljašš sealihast 140g Pasta/kartul 200g Peedi-küüslaugusalat/ Värskekapsa-kurgisalat 100g Piim/keefir 75g. (PRIA) Leivatoodete valik 50g Banaan 100g	Rassolnik sealihaga 250g Hapukoor 10g Mannavaht piimaga 160g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Paprika/porgand 100g	Kotlet 70g Kartulipüree/tatar 200g Kodujuust 50g Koorekaste 40g Kurgi-tomatisalat/ hiinakapsas, roheline hernes 100g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Õun 100g.	Kahe kala supp 250g Jogurti-halvaadessert keedisega 160g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Tomat/värskekurk 100g	Hakklihakaste juustuga 140g Kartul/pasta 200g Kapsa-paprikasalat / marineeritud kurgi salat 100g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g. Pirn 100g
Märkused	Energia 693,87kcal, süsivesikud 90,33 kcal, rasvad 29,38kcal, valgud 24,26kcal	Energia 689,3kcal, süsivesikud 91,53 kcal, rasvad 24,27 kcal, valgud 25,02 kcal	Energia 746,10 kcal, süsivesikud 99,46kcal, rasvad 28,10kcal, valgud 27,02kcal	Energia 673,4kcal, süsivesikud 91,13 kcal, rasvad 23,61 kcal, valgud 23,55kcal	Energia 745,02 kcal, süsivesikud 103,74 kcal, rasvad 23,59 kcal, valgud 25,85kcal