

Menüü

	Esmaspäev 20.04.2026	Teisipäev 21.04.2026	Kolmapäev 22.04.2026	Neljapäev 23.04.2026	Reede 24.04.2026
Hommikusöök	Mannapuder, või, keedis 200/80g Puuviljatee laimiga 200g	Riisipuder ,keedis, Seemned 200/80g Tee 200g	Hommikuhelbed, maitsestatud jogurt 70/230g Maitsevesi	Kaerahelbepuder, või, puuviljasegu 200/80g Taimetee 200g	4-viljapuder,keedis,või 180/80g Piim 150g
	Energia 482,0kcal, süsivesikud 72,0kcal, rasvad 17,32kcal, valgud 12,05kcal	Energia 470,00kcal, süsivesikud 66,50kcal, rasvad 17,79kcal, valgud 14,08kcal	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	Chilli Con Carne hakklihaga 140g Pasta/riis 200g Värskekapsa-kurgisalat tilliga/porgand, mais, salatikaste seemneseugu 100g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Apelsin 100g	Kana-riisipupp 250g Jogurti-kakaodessert keedisega 160g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Banaan 100g	Guljašš sealihast 140g Makaronid/kartulipüree 200g Porgandi-redisesalat pähklitega/ hiinakapsas, tomat, rohelised herned, salatikaste 100g. Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Valge redis, kapsas 100g	Kodune seljanka 250g Hapukoor 10g Kohupiimakreem marjakisselliga 160g Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Porgand/paprika 100g	Ahjukana 100g Pasta/kartul 200g Koorekaste 50g Hiinakapsa-paprikasalat/ kapsas, kurk, salatikaste, seemneseugu 100g. Piim/keefir 75g (PRIA) Leivatoodete valik 50g Õun 100g
Märkused	Energia 718,68kcal, süsivesikud 104,7kcal, rasvad 25,14kcal, valgud 22,4kcal	Energia 753,4kcal, süsivesikud 112,0kcal, rasvad 24,34kcal, valgud 22,29kcal	Energia 796,56kcal, süsivesikud 104,04kcal, rasvad 29,75kcal, valgud 26,88kcal	Energia 671,1kcal, süsivesikud 94,93kcal, rasvad 15,33kcal, valgud 24,87kcal	Energia 781,81kcal, süsivesikud 89,85kcal, rasvad 29,92kcal, valgud 32,4kcal