

ProTERA menüü 31.08-4.09.2026

	ESMASPÄEV 31.08.26	TEISIPÄEV 1.09.26	KOLMAPÄEV 2.09.26	NELJAPÄEV 3.09.26	REEDE 4.09.26
Lõunasöök		Borš kapsa, kartuli ja sealihaga 300g Maitseroheline 5g Hapukoor 20g Kohupiimadessert 150g Toormoos 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Pirn 100g	Paneeritud kanakintsuliha 100g Riis/aurutatud köögiviljad 75g Piimakaste 150g Porgandi-küüslaugusalat 80g Kurk 100g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim 100g Keefir 100g Nektariin 100g	Sea-veisehakklihasupp 300g Maitseroheline 5g Mannavaht 150g Piim 100g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Paprika 100g	Kurzeme strooganov veiseliha 150g Kartul/tatar 75g Hernes/mais 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim 100g Keefir 100g Porgand 100g
Kokku:		Energia 689,54 kcal Süsivesikud 64,30 g Rasvad 31,50 g Valgud 31,11 g	Energia 1011,28 kcal Süsivesikud 101,88 g Rasvad 41,86 g Valgud 50,12 g	Energia 643,42 kcal Süsivesikud 82,93 g Rasvad 23,80 g Valgud 19,85 g	Energia 684,09 kcal Süsivesikud 75,93 g Rasvad 21,04 g Valgud 40,49 g
Koolieine		Einevõileib lehtsalati, singi ja juustuga 150g	4-viljahelbepuder 200g Moos 20g Või 5g	Küüslauguleivad 50g Lillkapsas 100g Külm kaste kreeka jogurtiga 50g	
Kokku:		Energia 331,13 kcal Süsivesikud 34,26 g Rasvad 11,21 g Valgud 18,47 g	Energia 245,54 kcal Süsivesikud 36,36 g Rasvad 7,24 g Valgud 6,40 g	Energia 193,92 kcal Süsivesikud 25,37 g Rasvad 5,70 g Valgud 6,22 g	