

	<u>Esmaspäev</u> <u>24.08.2026</u>	<u>Teisipäev</u> <u>25.08.2026</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>26.08.2026</u>	<u>Neljapäev</u> <u>27.08.2026</u>	<u>Reede</u> <u>28.08.2026</u>
Lõunasöök	Frikadellisupp kartuli ja köögiviljadega Maitseroheline Saiake tk Leib Sepik Maitsevesi lisandiga Õun Einevõileib lehtsalati, singi ja juustuga	Pilaff kanalihaga Rohelise sibula salat hapukoorega Kurk/tomat Leib Sepik Maitsevesi lisandiga Piim 2,5% Keefir 2,5% Arbuus Kringel	Värskekapsasupp veiselihaga Maitseroheline Kama-kohupiimakreem Marjad Leib Sepik Või Maitsevesi lisandiga Apelsin	Kalakaste valge kalaga Kartulipüree Makaronid Marineeritud kurk/punapeet/paprika/lehtsalat Leib Sepik Maitsevesi lisandiga Piim 2,5% Keefir 2,5% Porgand	Köögiviljasupp kanalihaga Maitseroheline Puuviljasalat Vahukoor Leib Sepik Või Maitsevesi lisandiga Nuikapsas
Amps			Munapuder Idandid Kirsstomat Leib	Müsli kaerahelvestest Smuuti mustikate, banaani ja linaseemnetega	

Lõunasöök ProTera									5		Päevas	
Energia	994.881kcal 4162.582kj	1117.969kcal 4677.582kj	688.204kcal 2879.447kj	612.878kcal 2564.283kj	505.867kcal 2116.546kj			783.960kcal 3280.088kj	783.960kcal 3280.088kj		578.000kcal 2418.352kj	981.200kcal 4105.341kj
Rasvad	28.774g 26.03%	25.214g 20.30%	37.682g 49.28%	19.141g 28.11%	19.638g 34.94%			26.090g 29.95%	26.090g		19.400g	35.600g
Küllastunud rasvhapped	10.787g 9.76%	8.150g 6.56%	23.222g 30.37%	10.489g 15.40%	8.714g 15.50%			12.272g 14.09%	12.272g		7.800g	8.900g
Valgud	37.171g 14.94%	40.664g 14.55%	25.214g 14.65%	31.586g 20.62%	16.321g 12.91%			30.191g 15.40%	30.191g		17.500g	40.000g
Süsivesikud	135.587g 54.51%	177.098g 63.36%	56.957g 33.10%	73.386g 47.90%	60.000g 47.44%			100.606g 51.33%	100.606g		78.800g	120.000g
Kiudained	22.442g 4.51%	9.999g 1.79%	10.193g 2.96%	10.361g 3.38%	11.919g 4.71%			12.983g 3.31%	12.983g		9.100g	10.400g
Süsivesikud kokku	158.028g 59.03%	187.097g 65.15%	67.150g 36.07%	83.747g 51.28%	71.919g 52.16%			113.588g 0.00%	113.494g			