

ProTERA menüü 07.09-11.09.2026

	ESMASPÄEV 7.09.26	TEISIPÄEV 8.09.26	KOLMAPÄEV 9.09.26	NELJAPÄEV 10.09.26	REEDE 11.09.26
Lõunasöök	Kana-karrikaste 150g Keedetud makaronid/kartul 75g Hiinakapsas/punapeet/paprika 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Arbuus 100g	Kalaseljanka 300g Maitseroheline 5g Riisipuding 150g Toormoos 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Banaan 100g	Paneeritud sealiha 100g Pärlkuskuss/kartuli-porgandipüree 75g Piimakaste 150g Jääsalat/porgand/tomat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Õun 100g	Rassolnik veiselihaga 300g Maitseroheline 5g Hapukoor 20g Tšiipuding marjadega 150g Seemned 5g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Valge peakapsas 100g	Ühepajatoit kanalihaga 250g Maitseroheline 5g Idandid 5g Seemned 5g Kurk/tomat/edamame oad 80g Kodujuust 50g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Paprika 100g
Kokku:	Energia 627kcal Süsivesikud 83,26 g Rasvad 16,32 g Valgud 32,97 g	Energia 776,34 kcal Süsivesikud 94,01g Rasvad 29,08 g Valgud 29,95 g	Energia 896,40 kcal Süsivesikud 86,54 g Rasvad 42,13 g Valgud 37,07 g	Energia 586,78 kcal Süsivesikud 58,85 g Rasvad 25,35 g Valgud 25,06 g	Energia 583,28 kcal Süsivesikud 52,96 g Rasvad 15,57 g Valgud 52,54 g
Koolieine	Kamapallid 50g Maitsestatamata jogurt pirnipüreega 200g	Leib/sepik 25g Munavõie 20g Kurk 100g Taimetee 100g	Smuuti vaarikate ja kaerahelvestega 200g Pirn 100g Ploom 100g	Caesar salad kanalihaga Maitsevesi 100g	
Kokku:	Energia 285,66 kcal Süsivesikud 45,59 g Rasvad 4,46 g Valgud 11,44 g	Energia 229,83 kcal Süsivesikud 27,05 g Rasvad 10,10 g Valgud 5,65 g	Energia 211,8 kcal Süsivesikud 38,01 g Rasvad 2,55 g Valgud 4,56 g	Energia 302,14 kcal Süsivesikud 8,10 g Rasvad 26,89 g Valgud 6,15 g	