

ProTERA menüü 21.09-25.09.2026

	ESMASPÄEV 21.09.26	TEISIPÄEV 22.09.26	KOLMAPÄEV 23.09.26	NELJAPÄEV 24.09.26	REEDE 25.09.26
Lõunasöök	Kanahakkliha-kodujuustukotlet 100g Riis/kuskuss 75g Piimakaste 150g Hiinakapsas/punapeet/paprika 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Porgand 100g	Taipärane nuudlisupp lõhega 300g Maitseroheline 5g Rabarberikissell 150g Vahukoor 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Arbuus 100g	Makaronid sea-veisehakklihaga 250g Maitseroheline 5g Hapukoore-tomatipasta külm kaste 20g Kurk/tomat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Astelpajusmuuti 200g Nuikapsas 100g	Kõõgiviljasupp kalkunilihaga 300g Maitseroheline 5g Leivakreem 150g Piim 100g Leib/sepik 25g Maitsevõi 5g Maitsevesi 100g Ploom 100g	Guljašš sealoiha, porgandi ja paprikaga 150g Ahjukartul/tatar 75g Lehtpeet/kirsstomat/oad 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Apelsin 100g
Kokku:	Energia 829,732 kcal Süsivesikud 96,714 g Rasvad 25,706 g Valgud 46,900 g	Energia 732,499 kcal Süsivesikud 74,612 g Rasvad 32,447 g Valgud 30,906 g	Energia 810,142 kcal Süsivesikud 104,032g Rasvad 28,730 g Valgud 28,386 g	Energia 579,983 kcal Süsivesikud 82,147 g Rasvad 15,127 g Valgud 21,881 g	Energia 656,786 kcal Süsivesikud 76,524 g Rasvad 23,385 g Valgud 29,655 g
Koolieine	Einevõileib lehtsalati ja juustuga 150g Maitsevesi 100g	Kartulisektorid ürtidega 75g Peedi-küüslaugusalat 80g	Müsli kaerahelvestest 50g Smuuti vaarikatega 200g	Lavaširullid kanalihaga	
Kokku:	Energia 366,700 kcal Süsivesikud 34,76 g Rasvad 13,861 g Valgud 20,766 g	Energia 196,147 kcal Süsivesikud 20,673 g Rasvad 10,61 g Valgud 3,019 g	Energia 313,672 kcal Süsivesikud 50,975 g Rasvad 10,178 g Valgud 7,719 g	Energia 221,338 kcal Süsivesikud 39,545 g Rasvad 2,393 g Valgud 8,692 g	