

ProTERA menüü 28.09-2.10.2026

	ESMASPÄEV 28.09.26	TEISIPÄEV 29.09.26	KOLMAPÄEV 30.09.26	NELJAPÄEV 01.10.26	REEDE 02.10.26
Lõunasöök	Mintaifilee juustuga 100g Kartul/Pärilkuskuss 75g Piimakaste 150g Spinat/porgand/redis 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Nektariin 100g	Peedisupp veiselihaga 300g Maitseroheline 5g Hapukoor 20g Kohupiimakreem riivleiva ja marjadega 150g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Paprika 100g	Koorene kanapasta 250g Maitseroheline 5g Lehtsalat/rohelised herved 80g Seemned 5g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Arbuus 100g	Sea-veisehakklihasupp 300g Maitseroheline 5g Jogurtimagustoit marjade ja banaaniga 150g Leib/sepik 25g Herne- päevalillseemnepesto 20g Maitsevesi 100g Pirn 100g	Magushapu kanakaste 150g Riis/spagetid 75g Punane sibul/tomat/rukola 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Lillkapsas 100g
Kokku:	Energia 670 kcal Süsivesikud 88,971 g Rasvad 20,58 g Valgud 27,649 g	Energia 603,673 kcal Süsivesikud 70,342 g Rasvad 20,378 g Valgud 28,331 g	Energia 695,021 kcal Süsivesikud 83,435 g Rasvad 18,614 g Valgud 43,365 g	Energia 620,138 kcal Süsivesikud 69,649 g Rasvad 24,493 g Valgud 23,201 g	Energia 626,522 kcal Süsivesikud 79,921 g Rasvad 17,187 g Valgud 33,015 g
Koolieine	Praemuna 50g Valged oad tomatikastmes 50g Kurk 100g	Salatisegu 20g Kurk 100g Kirsstomat 100g Kodujuust 50g Külm kaste maitserohelisega 50g	Porgand/nuikapsas/banaan/m andariin 100g	Küüslaugune seemneröst 50g Külm kaste 50g	
Kokku:	Energia 123,714 kcal Süsivesikud 3,964 g Rasvad 7,847 g Valgud 8,591 g	Energia 113,927 kcal Süsivesikud 8,514 g Rasvad 3,963 g Valgud 9,897 g	Energia 57,38 kcal Süsivesikud 12,165 g Rasvad 0,210 g Valgud 0,920 g	Energia 192,152 kcal Süsivesikud 24,943 g Rasvad 7,471 g Valgud 5,615 g	