

ProTERA menüü 05.10-09.10.2026

	ESMASPÄEV 05.10.26	TEISIPÄEV 06.10.26	KOLMAPÄEV 07.10.26	NELJAPÄEV 08.10.26	REEDE 09.10.26
Lõunasöök	Risoto kanaliha, tomati ja paprikaga 250g Maitseroheline 5g Kurk/punased oad/hiinakapsas 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Mandariin 100g	Einevõileib lehtsalati, singi ja juustuga 150g Banaan 100g (kaasa)	Ahjuliha sealihast 100g Kartul/tatar 75g Pruun kaste 150g Marineeritud kõrvits/kurk 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Porgand 100g	Koorene lõhesupp 300g Maitseroheline 5g Vaarika-kodujuustuvaht 150g Leib/sepik 25g Maitsevõi 5g Maitsevesi 100g Kurk 100g	Kalkuniliha mangokastmes 150g Kirjud makaronid/kartuli-bataadipüree 75g Porgandi-ananassisalad 80g Spinat/lehtpeet 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Arbuus 100g
Kokku:	Energia 878,802 kcal Süsivesikud 141,648 g Rasvad 15,31 g Valgud 38,538 g	Energia 422,027 kcal Süsivesikud 54,56 g Rasvad 11,507 g Valgud 19,67 g	Energia 717,23 kcal Süsivesikud 72,579 g Rasvad 28,803 g Valgud 37,074 g	Energia 590,107 kcal Süsivesikud 54,634 g Rasvad 27,712 g Valgud 25,936 g	Energia 645,175 kcal Süsivesikud 90,289 g Rasvad 14,711 g Valgud 32,961 g
Koolieine			Mitmeviljakukkel 25g Munavõie 20g	Kartulisalat (lihata) 150g Leib 25g	
Kokku:			Energia 159,765 kcal Süsivesikud 12,33 g Rasvad 10,155 g Valgud 4,05 g	Energia 267,673 kcal Süsivesikud 19,612 g Rasvad 16,128 g Valgud 9,125 g	