

ProTERA menüü 12.10-16.10.2026

	ESMASPÄEV 12.10.26	TEISIPÄEV 13.10.26	KOLMAPÄEV 14.10.26	NELJAPÄEV 15.10.26	REEDE 16.10.26
Lõunasöök	Lõhe tomati-koorekastmes 150g Riis/makaronid 75g Roheline sibul/tomat/rukola 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Melon 100g	Kana-köögiviljasupp 300g Maitseroheline 5g Banaan, mandariin ja puuviljasegu 150g Vahukoor 20g Leib/sepik 25g Juustu-küüslaugumääre 20g Maitsevesi 100g Paprika 100g	Azuu veiselihaga 250g Rooma salat/paprika 80g Kodujuust 50g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Kurk 100g	Hapukapsasupp sealihaga 300g Maitseroheline 5g Õuna-kohupiimavaht 150g Mangopüree 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Banaan 100g	Ahjus küpsetatud kanaliha 80g Kartul/aurutatud köögiviljad 75g Valge kaste 130g Suvesalat kurgi, tomati ja sibulaga 80g Seemned 5g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Ananass 100g
Kokku:	Energia 648,008 kcal Süsivesikud 88,299 g Rasvad 21,411 g Valgud 30,518 g	Energia 591,837 kcal Süsivesikud 60,945 g Rasvad 22,717 g Valgud 30,433 g	Energia 637,438 kcal Süsivesikud 55,899 g Rasvad 22,807 g Valgud 47,822 g	Energia 675,045 kcal Süsivesikud 79,668 g Rasvad 22,809 g Valgud 33,571 g	Energia 669,357 kcal Süsivesikud 71,247 g Rasvad 21,713 g Valgud 41,214 g
Koolieine	Kamapallid 50g Maitsestatamata jogurt virsikupüreega 200g	Käsitöö nachod 50g Tomati-sibulasalsa 50g	Lapileib avokaado-munamäärdega 25g Smuuti apelsini, banaani, spinatiga 200g	Salat tuunikala, kinoa ja edamame ubadega 150g Sidruni-tahinikaste 50g	
Kokku:	Energia 268,78 kcal Süsivesikud 42,95 g Rasvad 4,38 g Valgud 11,04 g	Energia 158,269 kcal Süsivesikud 29,19 g Rasvad 1,767 g Valgud 4,95 g	Energia 265,17 kcal Süsivesikud 32,161 g Rasvad 10,127 g Valgud 8,729 g	Energia 369,432 kcal Süsivesikud 27,256 g Rasvad 19,732 g Valgud 17,951 g	