

ProTERA menüü 19.10-23.10.2026

|           | ESMASPÄEV 19.10.26                                                                                                                                    | TEISIPÄEV 20.10.26                                                                                                                                           | KOLMAPÄEV 21.10.26                                                                                                                                                                                    | NELJAPÄEV 22.10.26                                                                                                                                                                     | REEDE 23.10.26                                                                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lõunasöök | Guljašš kalkunilihast 150g<br>Tatar/makaronid 75g<br>Rukola/redis/mais 80g<br>Leib/sepik 25g<br>Maitsevesi 100g<br>Piim/keefir 100g<br>Nektariin 100g | Külasupp veiselihaga 300g<br>Maitseroheline 5g<br>Kohupiimakreem kama ja marjadega 150g<br>Leib/sepik 25g<br>Peedihummus 20g<br>Maitsevesi 100g<br>Pirn 100g | Pikkpoiss sea-veiselihaga<br>Kartul/riis 75g<br>Piimakaste 150g<br>Kapsa-kurgi-maisisalat 80g<br>Marineeritud punapeet 80g<br>Leib/sepik 25g<br>Maitsevesi 100g<br>Piim/keefir 100g<br>Nuikapsas 100g | Tomatine kalasupp 300g<br>Maitseroheline 5g<br>Hapukoor 20g<br>Tšiia puding maitsestatata jogurti ja passionipüreega 150g<br>Leib/sepik 25g<br>Või 5g<br>Maitsevesi 100g<br>Ploom 100g | Aasiapärased nuudlid kanalihaga 250g<br>Seesamiseemned 5g<br>Murulauk 5g<br>Idandid 5g<br>Kirsstomat 100g<br>Leib/sepik 25g<br>Maitsevesi 100g<br>Piim/keefir 100g<br>Lillkapsas 100g |
| Kokku:    | Energia 604,511 kcal<br>Süsivesikud 87,027 g<br>Rasvad 12,74 g<br>Valgud 29,889 g                                                                     | Energia 582,039 kcal<br>Süsivesikud 64,94 g<br>Rasvad 17,924 g<br>Valgud 32,769 g                                                                            | Energia 665,181 kcal<br>Süsivesikud 92,822 g<br>Rasvad 18,904 g<br>Valgud 25,183 g                                                                                                                    | Energia 644,186 kcal<br>Süsivesikud 52,197 g<br>Rasvad 35,174 g<br>Valgud 23,952 g                                                                                                     | Energia 647,883 kcal<br>Süsivesikud 76,971 g<br>Rasvad 18,304 g<br>Valgud 38,267 g                                                                                                    |
| Koolieine | Kakao 100g<br>Bagel sulatatud juustuga 125g                                                                                                           | Pastasalat kanalihaga 150g                                                                                                                                   | Porgand ja kurk 100g<br>Hummus paprika ja köömnetega 50g                                                                                                                                              | Salat riisi, avokaado ja kikerhernestega 150g<br>Toorjuustu salatikaste 50g                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
| Kokku:    | Energia 139,32 kcal<br>Süsivesikud 19,475 g<br>Rasvad 4,275 g<br>Valgud 5,842 g                                                                       | Energia 369,03 kcal<br>Süsivesikud 55,185 g<br>Rasvad 7,08 g<br>Valgud 19,763 g                                                                              | Energia 113,6 kcal<br>Süsivesikud 12,184 g<br>Rasvad 3,906 g<br>Valgud 3,94 g                                                                                                                         | Energia 397,273 kcal<br>Süsivesikud 64,993 g<br>Rasvad 9,492 g<br>Valgud 10,483 g                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |