ProTERA menüü 02.11-06.11.2026

	ESMASPÄEV 02.11.26	TEISIPÄEV 03.11.26	KOLMAPÄEV 04.11.26	NELJAPÄEV 05.11.26	REEDE 06.11.26
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste 150g Kirjud makaronid/kartul 75g Kurk/tomat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Banaan 100g	Seljanka sea-, veise- ja kanalihaga 300g Maitseroheline 5g Hapukoor 20g Kakaokreem 150g Marjad 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Melon 100g	Mulgipuder singiga 250g Rohelise sibula salat hapukoorega 50g Röstitud sibul 5g Marineeritud kurk/marineeritud peet/ marineeritud kõrvits 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Lillkapsas 100g	Kana-nuudlisupp 300g Maitseroheline 5g Mannavaht 150g Piim 100g Leib/sepik 25g Hummus päikesekuivatatud tomatitega 20g Maitsevesi 100g Nuikapsas 100g	Ahjus küpsetatud valge kala tilliga 100g Riis/pärlkuskuss 75g Piimakaste 150g Spinat/lehtpeet 80g Porgandi-küüslaugusalat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Ploom 100g
Kokku:	Energia 649,477 kcal Süsivesikud 93,487 g Rasvad 18,202 g Valgud 23,683 g	Energia 580,941 kcal Süsivesikud 49,751 g Rasvad 21,44 g Valgud 42,931 g	Energia 641,462 kcal Süsivesikud 83,339 g Rasvad 20,359 g Valgud 25,643 g	Energia 604,683 kcal Süsivesikud 87,866 g Rasvad 14,733 g Valgud 25,14 g	Energia 679,558 kcal Süsivesikud 88,982 g Rasvad 18,619 g Valgud 33,531 g
Koolieine	Kõrvitsapüreesupp 300g Idandid 5g Seemned 5g Sepikukrutoonid 20g Leib 25g	Küüslauguleivad 50g Porgand 100g Dipikaste 50g	Keefirismuuti mangoga 200g Müsli kaerahelvestest 50g	Ahjukartul ürtidega 75g Külm kaste maitserohelisega 50g Paprika 100g	
Kokku:	Energia 315,567 kcal Süsivesikud 29,219 g Rasvad 17,226 g Valgud 7,21 g	Energia 203,411 kcal Süsivesikud 25,584 g Rasvad 6,897 g Valgud 5,806 g	Energia 333,581 kcal Süsivesikud 45,853 g Rasvad 11,832 g Valgud 9,183 g	Energia 152,057 kcal Süsivesikud 21,369 g Rasvad 4,492 g Valgud 4,706 g	