ProTERA menüü 09.11-13.11.2026

	ESMASPÄEV 09.11.26	TEISIPÄEV 10.11.26	KOLMAPÄEV 11.11.26	NELJAPÄEV 12.11.26	REEDE 13.11.26
Lõunasöök	Kanakaste sulajuustuga 150g Tatar/kartul 75g Spinat/tomat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Kiivi 100g	Lõhesupp lillkapsaga 300g Maitseroheline 5g Puuviljasalat draakoniviljaga 150g Vahukoor 20g Leib/sepik 25g Munavõi 20g Maitsevesi 100g Paprika 100g	Ühepajatoit sealihaga 250g Maitseroheline 5g Seemned 5g Idandid 5g Kurk/tomat/edamame oad 80g Kodujuust 50g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Mandariin 100g	Köögiviljasupp kalkunilihaga 300g Maitseroheline 5g Pannkoogid 100g Toormoos 20g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Ananass 100g	Veisehakklihapallid 100g Kartulipüree/aurutatud köögiviljad 75g Piimakaste 100g Coleslaw salat 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Kaalikas 100g
Kokku:	Energia 581,728 kcal Süsivesikud 74,542 g Rasvad 15,897 g Valgud 30,407 g	Energia 582,851 kcal Süsivesikud 56,795 g Rasvad 27,111 g Valgud 20,823 g	Energia 584,634 kcal Süsivesikud 51,63 g Rasvad 23,341 g Valgud 37,11 g	Energia 717,425 kcal Süsivesikud 99,296 g Rasvad 22,842 g Valgud 24,272 g	Energia 716,932 kcal Süsivesikud 74,759 g Rasvad 31,482 g Valgud 26,637 g
Koolieine	Riisigaletid 25g Maapähklikreem 20g Banaan 100g	Caesari salat kana- ja pardilihaga 100g Ise valmistatud caesari salati kaste 50g	Einevõileib lehtsalati, singi ja juustuga 150g	Smuuti spinati, kiivi, pirni ja õunaga 200g Keedetud muna 50g Kodujuust 50g	
Kokku:	Energia 303,505 kcal Süsivesikud 40,06 g Rasvad 11,625 g Valgud 8,45 g	Energia 341,155 kcal Süsivesikud 8,26 g Rasvad 31,256 g Valgud 6,037 g	Energia 333,807 kcal Süsivesikud 34,7 g Rasvad 11,227 g Valgud 18,53 g	Energia 200,237 kcal Süsivesikud 16,515 g Rasvad 7,943 g Valgud 13,652 g	