ProTERA menüü 16.11-20.11.2026

	ESMASPÄEV 16.11.26	TEISIPÄEV 17.11.26	KOLMAPÄEV 18.11.26	NELJAPÄEV 19.11.26	REEDE 20.11.26
Lõunasöök	Risoto kalkuniliha ja köögiviljadega 250g Maitseroheline 5g Rukola-tomatisalat 80g Leib/sepik 25g Matsevesi 100g Piim/keefir 100g Hurmaa 100g	Borš kapsa, kartuli ja veiselihaga 300g Maitseroheline 5g Hapukoor 20g Rabarberikissell 100g Kohupiimakreem 100g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Apelsin 100g	Valge kala Poola kastmes 150g Bulgur/riis 75g Hernes/mais 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Kurk 100g	Kana-läätsesupp 300g Maitseroheline 5g Õunakrõbedik 150g Vaniljekaste 30g Leib/sepik 25g Või 5g Maitsevesi 100g Porgand 100g	Ahjušašlõkk sealihast sibulaga 80g Kauboikartul/mesised porgandid 75g Suvesalat kurgi ja tomatiga 80g Leib/sepik 25g Maitsevesi 100g Piim/keefir 100g Banaan 100g
Kokku:	Energia 858,315 kcal Süsivesikud 144,378 g Rasvad 13,89 g Valgud 32,973 g	Energia 585,995 kcal Süsivesikud 75,59 g Rasvad 16,398 g Valgud 28,811 g	Energia 590,377 kcal Süsivesikud 72,343 g Rasvad 18,082 g Valgud 28,449 g	Energia 781,081 kcal Süsivesikud 107,03 g Rasvad 22,944 g Valgud 26,789 g	Energia 583,115 kcal Süsivesikud 72,285 g Rasvad 19,126 g Valgud 25,618 g
Koolieine	Takod sea-veisehakklihaga 100g Külm kaste 20g (Valmista endajaoks sobiv tako)	Leib/sepik 25g Käsitöö kanamaksapasteet 20g Marineeritud kurk 20g Punane sibul 5g	Maisihelbed (lisatud suhkruta) 50g Piim 100g	Käsitöö focaccia (lame leib) Või/mesi 5g Taimetee 100g	
Kokku:	Energia 168,924 kcal Süsivesikud 16,712 g Rasvad 7,851 g Valgud 6,396 g	Energia 151,982 kcal Süsivesikud 23,345 g Rasvad 2,041 g Valgud 8,124 g	Energia 246,8 kcal Süsivesikud 45,15 g Rasvad 3,7 g Valgud 7,35 g	Energia 285,325 kcal Süsivesikud 40,96 g Rasvad 10,621 g Valgud 5,5 g	