

NÄDALA MENÜÜ

21.-25. september 2026

ESMASPÄEV 21.09	VITAMIINIPAUS Värske kurk 50 g	HOMMIKUSÖÖK 4-viljahelbepuder - Või - Sepik - Piim 2,5%	KOOLILÕUNA - Hakklihakaste · Makaronid - Leib · Mahlajook - Hiina kapsa-porgandisalat seesamiseemnetega - Kaalika-ananassisalat - Tomati-sibulasalat	ÕHTU OODE - Ahjuroog kana ja köögiviljadega - Maitsevesi
TEISIPÄEV 22.09	VITAMIINIPAUS Õun 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK - Riisihelbepuder - Toormoos - Maitsevesi - Sepik	KOOLILÕUNA - Kodune seljanka - Hapukoor · Leib · Maitsevesi - Saiake · Pirn · Melon - Keefir (PRIA) 125 g - Piim (PRIA) 125 g	ÕHTU OODE - Puuviljasalat - Tee
KOLMAPÄEV 23.09	VITAMIINIPAUS Porgand 50 g	HOMMIKUSÖÖK - Maisimannapuder - Marjad - Piim 2,5% - Sepik	KOOLILÕUNA - Maksakaste · Tatar või riis - Leib · Mahl - Peedi-õunasalat - Hiina kapsa-kurgi-tomatisalat hapukoorega - Kapsa-hapukooresalat	ÕHTU OODE - Kanarisoto - Koorekaste - Tomat - Maitsevesi
NELJAPÄEV 24.09	VITAMIINIPAUS Pirn 50 g	HOMMIKUSÖÖK - Kaerahelbepuder - Moos - Mahl - Sepik	KOOLILÕUNA - Kapsa-hakklihahautis - Keedetud kartul - Leib · Mahlajook - Kõrvitsasalat - Vinegrett kartulita - Tomati-kurgisalat	ÕHTU OODE - Munapuder - Värske kurk - Singiviilud
REEDE 25.09	VITAMIINIPAUS Lillkapsas 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK - Mannapuder - Marjad - Maitsevesi - Sepik	KOOLILÕUNA - Kana-riisisupp - Avokaado-munamääre kurgi ja selleriga - Leib · Tee · Õun - Keefir (PRIA) 125 g - Laktoosivaba piim (PRIA) 125 g	ÕHTU OODE - Pannkoogid - Banaan - Tee

ALLERGEENID JA TOITAINED

21.-25. september 2026

ALLERGEENIDE TÄHISTUS

- 1 Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted
- 2 Piim ja piimatooted
- 3 Muna ja munatooted
- 4 Kala ja kalatooted
- 5 Koorikloomad ja neist valmistatud tooted
- 6 Molluskid ja neist valmistatud tooted
- 7 Maapähklid ja neist valmistatud tooted
- 8 Sojaoad ja neist valmistatud tooted
- 9 Pähklid
- 10 Seller ja sellest valmistatud tooted
- 11 Sinep ja sellest valmistatud tooted
- 12 Lupiin ja sellest valmistatud tooted
- 13 Vääveldioksiidid ja sulfitid
- 14 Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

TOITAINED · KÕIK KLASSID

	E 21.09	T 22.09	K 23.09	N 24.09	R 25.09
Energia, kcal	1720,81	2408,38	1935,26	1123,32	1540,37
Valgud, g	100,02	48,72	88,39	50,92	54,11
Rasvad, g	80,69	157,36	62,59	41,83	69,73
Süsivesikud, g	138,67	191,87	240,27	125,80	166,25
sh kiudained, g	19,92	14,87	28,63	19,99	15,70

Energia kcal · valgud g · rasvad g
süsivesikud g · sealhulgas kiudained g

Andmed lähtefaili järgi.

Toit võib sisaldada allergeenide jälgi. Täpsema info saamiseks pöördu tootlustaja poole.