

NÄDALA MENÜÜ

28. september - 2. oktoober 2026

ESMASPÄEV 28.09	VITAMIINIPAUS • Paprika 50 g	HOMMIKUSÖÖK • 5-viljapuder • Toormoos • Sepik • Tee	KOOLILÕUNA • Peedisupp • Kohupiim moosiga • Leib • Maitsevesi • Arbuus • Pähklid • Sepik • Piim (PRIA) 125 g	ÕHTU OODE • Värske kurk • Täistera rukkileib • Kartuli-porgandipüree • Koorekaste
TEISIPÄEV 29.09	VITAMIINIPAUS • Pirn 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK • 4-viljahelbepuder • Moos • Maitsevesi • Sepik	KOOLILÕUNA • Köögiviljakotlet • Tatar • Koorekaste • Leib • Maitsevesi • Jääsalat • Kapsa-porgandisalat	ÕHTU OODE • Makaronid singiga • Maitsevesi • Sepik
KOLMAPÄEV 30.09	VITAMIINIPAUS • Õun 50 g	HOMMIKUSÖÖK • Hirsihelbepuder • Või • Maitsevesi • Sepik	KOOLILÕUNA • Kana hapukoorekastmes • Riis • Kurgi-tillisalat • Peedi-õunasalat • Paprika-tomatisalat • Leib • Mahl	ÕHTU OODE • Piima-nuudlisupp • Leib • Porgand
NELJAPÄEV 01.10	VITAMIINIPAUS • Tomat 50 g	HOMMIKUSÖÖK • Maisimannapuder • Moos • Maitsevesi • Sepik	KOOLILÕUNA • Kalaseljanka • Võisegu keedetud munaga • Leib • Maitsevesi • Keefir (PRIA) 125 g • Apelsin • Piim (PRIA) 125 g • Seemned • Kaalikas	ÕHTU OODE • Munasalat • Täistera rukkileib • Maitsevesi
REEDE 02.10	VITAMIINIPAUS • Kaalikas 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK • Riisihelbepuder • Marjad • Piim 2,5% • Sepik	KOOLILÕUNA • Hakkliha-riisipall • Makaronid • Juustukaste • Leib • Marjatee • Kaalika-ananassisalat • Hiina kapsa-kurgi-tomatisalat • Porgandi-õunasalat	ÕHTU OODE • Hapupiimakook • Maitsevesi

Vitamiinipaus 50 g iga päev · PRIA piim ja keefir 125 g

ALLERGEENID JA TOITAINED

28. september - 2. oktoober 2026

TOITAINED · KÕIK KLASSID

	E 28.09	T 29.09	K 30.09	N 01.10	R 02.10
Energia, kcal	1268,00	1489,00	1443,00	1233,00	1461,00
Valgud, g	55,47	54,04	69,92	54,01	53,60
Rasvad, g	43,05	45,94	46,41	56,32	53,48
Süsivesikud, g	154,27	203,59	174,53	121,11	183,14
sh kiudained, g	21,18	23,34	23,44	11,83	16,16

ALLERGEENIDE TÄHISTUS

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

Toit võib sisaldada allergeenide jälgi · Andmed lähtefaili järgi