

NÄDALA MENÜÜ

12. - 16. OKTOOBER 2026

ESMASPÄEV | 12.10.2026

HOMMIKUSÖÖK

4-viljahelbepuder • Moos • Maitsevesi • Sepik

LÖUNA

Hakklihakaste (seguhakklihast) • Makaronid • Leib • Maitsevesi • Redise hapukoore salat • Hiina kapsa-kurgi-tomatisalat

VITAMIINIPAUS

Porgand 50 g (PRIA)

KOOLIEINE

Hautatud köögiviljad • Leib • Banaan • Piim 2.5%

TEISIPÄEV | 13.10.2026

HOMMIKUSÖÖK

Riishelbepuder • Marjad • Maitsevesi • Sepik

LÖUNA

Kana-nuudlisupp • Leib • Võisegu, tilliga • Maitsevesi • Öun • Keefir (PRIA) 125 g • Laktoosivaba piim (PRIA) 125 g

VITAMIINIPAUS

Värske kurk 50 g (PRIA)

KOOLIEINE

Paneeritud kanafilee ribad • Maitsevesi • Tomati- kurgisalat

KOLMAPÄEV | 14.10.2026

HOMMIKUSÖÖK

Nisumannapuder • Toormoos • Mahl • Sepik

LÖUNA

Küpsetatud kala • Tatar • Hapukoorekaste • Leib • Maitsevesi • Kapsa-porgandisalat • Porgandi-küüslaugisalat • Hiina kapsa-maisi-paprikasalat

VITAMIINIPAUS

Öun 50 g (PRIA)

KOOLIEINE

Kanarisoto • Hiina kapsa porgandisalat • Kakao

NELJAPÄEV | 15.10.2026

HOMMIKUSÖÖK

5-viljapuder • Moos • Kakao • Sepik

LÖUNA

Sealiha šnitsel • Keedetud kartul • Koorekaste • Leib • Maitsevesi • Hiina kapsa-kurgi-tomatisalat • Porgandi- küüslaugisalat • Hapukapsa-marineeritud kurgi salat

VITAMIINIPAUS

Pirn 50 g (PRIA)

KOOLIEINE

Köögivilja-pastasalat • Sulajuust • Leib • Tee

REEDE | 16.10.2026

HOMMIKUSÖÖK

7-viljahelbepuder linaseemnetega • Banaani kettad

LÖUNA

Rassolnik • Lihapirukas • Hapukoor • Tee • Apelsin • Piim (PRIA) 125 g

VITAMIINIPAUS

Kaalikas 50 g (PRIA)

KOOLIEINE

Munapuder • Värske kurk • Sepik • Maitsevesi

ALLERGEENID JA TOITEVÄÄRTUS

ESMASPÄEV

12.10.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	1 326 kcal
Valgud	45,3 g
Rasvad	51,6 g
Süsivesikud	165,9 g
Kiudained	23,6 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned

TEISIPÄEV

13.10.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	1 120 kcal
Valgud	41,7 g
Rasvad	53,5 g
Süsivesikud	124,7 g
Kiudained	15,8 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned

KOLMAPÄEV

14.10.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	1 320 kcal
Valgud	28,5 g
Rasvad	80,8 g
Süsivesikud	172,6 g
Kiudained	25,2 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • kala • seller • sinep • seesamiseemned

NELJAPÄEV

15.10.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	1 520 kcal
Valgud	48,8 g
Rasvad	55,3 g
Süsivesikud	201,1 g
Kiudained	27,7 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned

REEDE

16.10.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	1 502 kcal
Valgud	60,2 g
Rasvad	55,0 g
Süsivesikud	176,5 g
Kiudained	16,8 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned

PRIA kogusemuudatused ei ole toiteväärtuse arvutustes kajastatud.