NÄDALA MENÜÜ

02.–06. NOVEMBER 2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA	VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
ESMASPÄEV 02.11.2026	Kaerahelbepuder 250 g • Puuviljapüree 20 g • Marja tee 150 g • Sepik 20 g	Hautis, kanaliha, seente ja porgandiga 179 g • Tatar 157 g • Leib 30 g • Tee 153 g • Tomati- kurgisalat 37 g • Hiina kapsa-maisi-paprikasalat 33 g • Peedi- õunasalat 75 g • Röstsai 20 g • Seemned 10 g	Pirn 50 g (PRIA)	Hakkliha-kapsa ja riisiga hautis 299 g • Leib 30 g • Piim 2.5% 150 g • Apelsin 72 g
TEISIPÄEV 03.11.2026	Nisumannapuder 249 g • Puuviljapüree 20 g • Maitsevesi 150 g • Sepik 20 g	Värskekapsasupp 252 g • Kamapannkoogid 120 g • Moos 20 g • Leib 30 g • Võisegu, keedetud munaga 30 g • Maitsevesi 152 g • Piim 60 g (PRIA) • Keefir 128 g (PRIA) • Melon 68 g	Porgand 50 g (PRIA)	Läätse hakkliha (sea-veise) kotlettid 119 g • Tomati-kurgisalat 77 g • Ahjukartul 160 g
KOLMAPÄEV 04.11.2026	7-viljahelbepuder linaseemnetega 253 g • Maitsevesi 150 g • Sepik 20 g • Banaani kettad 30 g	Strooganov, sealihast, õliga 179 g • Keedetud kartul 162 g • Leib 30 g • Mahl 147 g • Kapsa-porgandisalat 75 g • Toorsalat (oad, tomat, sibul) 74 g • Pähklid 10 g • Selleri salat 75 g	Õun 50 g (PRIA)	Munapuder 150 g • Küpsetatud värvilised köögiviljad 128 g • Viinamarjad 70 g
NELJAPÄEV 05.11.2026	4-viljahelbepuder 252 g • Marjad 30 g • Kakao 150 g • Sepik 20 g	Kalkuni-köögivilja kaste 179 g • Riis 158 g • Leib 30 g • Maitsevesi 153 g • Kapsa-porgandi-paprika-värske kurgi salat 75 g • Marineeritud peedisalat 77 g • Sepik 20 g • Porgandi-apelsinisalat 74 g	Ploom 50 g (PRIA)	Kartulipannkoook 150 g • Hapukoor 10% 30 g • Leib 30 g • Õun 70 g
REEDE 06.11.2026	Riishelbepuder 251 g • Puuviljapüree 20 g • Sepik 20 g • Maitsevesi 150 g • Pähklid 10 g	Hakklihasupp, veisehakklihaga, ubadega, õliga 250 g • Kohupiimapasta 119 g • Moos 20 g • Leib 30 g • Maitsevesi 150 g • Õun 70 g • Laktoosivaba piim 38 g (PRIA) • Võisegu, tilliga 30 g	Värske kurk 50 g (PRIA)	Makaronid 163 g • Riivjuust 30 g • Värske kurk 70 g

ALLERGEENID JA TOITEVÄÄRTUS

02.–06. NOVEMBER 2026

PÄEV	ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KIUDAINED	ALLERGEENID
ESMASPÄEV 02.11.2026	1 472 kcal	70,32 g	47,45 g	176,13 g	29,63 g	Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned
TEISIPÄEV 03.11.2026	1 429 kcal	63,87 g	57,08 g	154,14 g	22,32 g	Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned
KOLMAPÄEV 04.11.2026	1 443 kcal	68,46 g	53,75 g	158,04 g	27,10 g	Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • maapähklid • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned
NELJAPÄEV 05.11.2026	1 370 kcal	52,08 g	38,83 g	186,42 g	33,50 g	Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned
REEDE 06.11.2026	1 425 kcal	63,47 g	57,34 g	155,13 g	16,94 g	Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • maapähklid • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned