

NÄDALA MENÜÜ		19.-23. OKTOOBER 2026	
ESMASPÄEV		19.10.2026	
HOMMIKUSÖÖK		Maisihelbepuder • Või • Piim 2.5% • Sepik	
LÕUNA		Kapsa-hakkliahautis • Keedetud kartul • Leib • Mahl • Redise hapukoore salat • Piim (PRIA) • Hiina kapsa porgandisalat • Peedi-õunasalat • Röstsai	
VITAMIINIPAUS		Viinamarjad 50g (PRIA)	
KOOLIEINE		Peedi-hakklihakotlet • Hapukoorekaste • Tomat	
TEISIPÄEV		20.10.2026	
HOMMIKUSÖÖK		7-viljahelbepuder linaseemnetega • Toormoos • Maitsevesi • Sepik	
LÕUNA		Lõhesupp • Täistera rukkileib • Sepik • Kreeka jogurt banaani ja kakaoga • Röstitud kaerahelbed pähklitega • Tee • Keefir (PRIA) • Melon • Võisegu keedetud munaga	
VITAMIINIPAUS		Õun 50g (PRIA)	
KOOLIEINE		Ahjukartul • Hapukoor 10% • Porgand	
KOLMAPÄEV		21.10.2026	
HOMMIKUSÖÖK		Kaerahelbepuder • Moos • Piim 2.5% • Sepik	
LÕUNA		Hakkliha-köögiviljakotlet (kanahakkliahast, praetud õliga) • Makaronid • Leib • Marja tee • Hiina kapsa-marineeritud kurgi ja sibula salat • Juustu kaste • Tomati-kurgisalat hapukoorega • Kuivade pähklite ja puuviljadesegu • Porgandi-küüslaugusalat	
VITAMIINIPAUS		Pirn 50g (PRIA)	
KOOLIEINE		Tatar • Koorekaste • Õun	
NELJAPÄEV		22.10.2026	
HOMMIKUSÖÖK		4-viljahelbepuder • Või • Kakao • Sepik	
LÕUNA		Värskekapsaborš • Juustu-singipirukas • Hapukoor 20% • Mahlajook • Apelsin • Seemned	
VITAMIINIPAUS		Paprika 50g (PRIA)	
KOOLIEINE		Kartuli-köögivilja vorm • Kiivi	
REEDE		23.10.2026	
HOMMIKUSÖÖK		Riishelbepuder • Marjad • Piim 2.5% • Sepik	
LÕUNA		Küpsetatud kana • Tatar • Koorekaste • Sepik • Maitsevesi • Porgandi-õunasalat • Hapukurgi-värskekapsa-porgandisalat	
VITAMIINIPAUS		Porgand 50g (PRIA)	
KOOLIEINE		Puuviljasalat • Hapukoor 10%	

ALLERGEENID JA TOITEVÄÄRTUS			
ESMASPÄEV		19.10.2026	
TOITEVÄÄRTUS KOKKU			
Energia		657,75	kcal
Valgud		25,63	g
Rasvad		18,52	g
Süsivesikud		88,32	g
Kiudained		17,64	g
ALLERGEENID		teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned	
TEISIPÄEV		20.10.2026	
TOITEVÄÄRTUS KOKKU			
Energia		751,49	kcal
Valgud		33,12	g
Rasvad		34,06	g
Süsivesikud		72,51	g
Kiudained		11,24	g
ALLERGEENID		teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • kala • maapähklid • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned	
KOLMAPÄEV		21.10.2026	
TOITEVÄÄRTUS KOKKU			
Energia		665,55	kcal
Valgud		37,51	g
Rasvad		19,10	g
Süsivesikud		80,02	g
Kiudained		11,76	g
ALLERGEENID		teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • maapähklid • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned	
NELJAPÄEV		22.10.2026	
TOITEVÄÄRTUS KOKKU			
Energia		662,46	kcal
Valgud		36,02	g
Rasvad		28,83	g
Süsivesikud		60,38	g
Kiudained		8,72	g
ALLERGEENID		teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • pähklid • seller • sinep • seesamiseemned	
REEDE		23.10.2026	
TOITEVÄÄRTUS KOKKU			
Energia		849,79	kcal
Valgud		47,43	g
Rasvad		33,51	g
Süsivesikud		80,69	g
Kiudained		17,89	g
ALLERGEENID		teravili (nisu, rukis, oder, kaer) • piimatooted • muna • seller • sinep • seesamiseemned	