

NÄDALA MENÜÜ

5.-9. oktoober 2026

ESMASPÄEV 05.10	VITAMIINIPAUS • Värske kurk 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK • Hirsihelbepuder 249 g • Või 30 g • Maitsevesi 150 g • Porgand 70 g	KOOLILÖUNA • Värskekapsasupp 216 g • Plaadikook 91 g • Hapukoor 32 g • Leib 30 g • Maitsevesi 150 g • Apelsin 26 g • Pirn 49 g • Laktoosivaba piim (PRIA) 125 g • Piim (PRIA) 125 g	ÖHTU OODE • Tatar kanaga 299 g • Maitsevesi 150 g • Kaalikas 70 g
TEISIPÄEV 06.10	VITAMIINIPAUS • Õun 50 g	HOMMIKUSÖÖK • Maisihelbepuder 249 g • Marjad 30 g • Kakao 150 g • Sepik 20 g	KOOLILÖUNA • Pikkpoiss 123 g • Koorekaste 90 g • Keedetud kartul 139 g • Leib 30 g • Mahlajook 153 g • Tomati-kurgisalat hapukoorega 75 g • Hapukapsa-marineeritud kurgi salat 75 g	ÖHTU OODE • Naturaalne omlett juustuga 150 g • Mahlajook 150 g • Leib 30 g
KOLMAPÄEV 07.10	VITAMIINIPAUS • Porgand 50 g	HOMMIKUSÖÖK • Nisumannapuder 249 g • Moos 20 g • Maitsevesi 150 g • Sepik 20 g	KOOLILÖUNA • Kalastroganov 180 g • Riis 143 g • Leib 30 g • Tee 147 g • Sellerisalat 75 g • Tomati-sibulasalat 75 g • Hiina kapsa-maisi-paprikasalat 75 g	ÖHTU OODE • Piima-makaronisupp 250 g • Joogikissell 150 g • Sepik 20 g
NELJAPÄEV 08.10	VITAMIINIPAUS • Pirn 50 g	HOMMIKUSÖÖK • 5-viljapuder 247 g • Või 30 g • Mahlajook 150 g • Sepik 20 g	KOOLILÖUNA • Kanakarrikaste 179 g • Kartulipüree 140 g • Leib 30 g • Mahl 153 g • Hapukapsa-marineeritud kurgi salat 20 g • Porgandi-õunasalat 25 g • Peedi-küüslaugusalat 45 g	ÖHTU OODE • Keedumuna 30 g • Maksapasteet 30 g • Leib 30 g • Värske kurk 70 g • Tee 149 g
REEDE 09.10	VITAMIINIPAUS • Lillkapsas 50 g (PRIA)	HOMMIKUSÖÖK • Riisihelbepuder 251 g • Toormoos 20 g • Sepik 20 g • Maitsevesi 150 g	KOOLILÖUNA • Hakklihasupp 253 g • Võileivakate 30 g • Leib 30 g • Maitsevesi 151 g • Keefir (PRIA) 125 g • Piim (PRIA) 125 g • Õun 70 g	ÖHTU OODE • Kalapasta 304 g • Leib 30 g • Viinamarjad 70 g

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

ALLERGEENID JA TOITAINED

5.-9. oktoober 2026

TOITAINED · KÕIK KLASSID					
	E 05.10	T 06.10	K 07.10	N 08.10	R 09.10
Energia, kcal	1503,00	1401,00	1242,00	1275,00	1832,00
Valgud, g	56,27	67,19	48,92	47,34	71,02
Rasvad, g	74,38	59,29	41,25	67,29	59,01
Süsivesikud, g	142,04	142,57	160,82	111,27	243,39
sh kiudained, g	19,91	13,60	15,77	17,59	21,19

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

Toit võib sisaldada allergeenide jälgi · Andmed lähtefaili järgi