# NÄDALAMENÜÜ

16.–20. NOVEMBER 2026

## ESMASPÄEV — 16.11.2026

**HOMMIKUSÖÖK**
8-viljapuder · 250g
Sepik · 20g
Tee · 151g
Puuviljapüree · 20g

**VITAMIINIPAUS**
Kurk · 50 g (PRIA)

**LÕUNA**
Lõhe, tomati-koorekastmes · 181g
Riis · 159g
Leib · 30g
Hiinakapsa,-v. kurki ja avokaadosalat · 45g
Toorsalat (tomat, kurk, avokaado, sibul), õliga · 40g
Jääsalat · 29g
Maitsevesi · 148g

**OODE**
Pannkoogid juustutäidisega · 121g
Tee · 148g
Apelsin · 72g

## TEISIPÄEV — 17.11.2026

**HOMMIKUSÖÖK**
7-viljahelbepuder linaseemnetega · 249g
Toormoos · 20g
Sepik · 20g
Maitsevesi · 151g

**VITAMIINIPAUS**
Õun · 50 g (PRIA)

**LÕUNA**
Kodune seljanka · 250g
Kukkel · 121g
Hapukoor · 30g
Maitsevesi · 152g
Keefir (PRIA) · 125g
Piim (PRIA) · 125g
Pirn · 70g
Apelsin · 73g

**OODE**
Tatra-köögiviljakotlet, ahjus küpsetatud · 132g
Hiina kapsa porgandisalat · 76g

## KOLMAPÄEV — 18.11.2026

**HOMMIKUSÖÖK**
Kaerahelbepuder · 250g
Moos · 20g
Sepik · 20g
Maitsevesi · 150g
Pirn · 69g

**VITAMIINIPAUS**
Porgand · 50 g (PRIA)

**LÕUNA**
Kanakarrikaste · 178g
Makaronid · 162g
Leib · 30g
Jääsalat · 68g
Kapsa-porgandisalat · 75g
Peedi-õunasalat · 75g
Võisegu, tilliga · 16g
Sidruni tee · 151g

**OODE**
Kala-riisivorm · 152g
Tomat · 70g
Maitsevesi · 150g

## NELJAPÄEV — 19.11.2026

**HOMMIKUSÖÖK**
4-viljahelbepuder · 252g
Piim 2.5% · 150g
Sepik · 20g
Banaani kettad · 30g
Seemned · 10g

**VITAMIINIPAUS**
Pirn · 50 g (PRIA)

**LÕUNA**
Kapsa-hakklihahautis · 129g
Keedetud kartul · 160g
Leib · 30g
Mahl · 152g
Kapsa-porgandi-paprika-värske kurgi salat · 75g
Toorsalat (tomat, kurk, avokaado, sibul), õliga · 75g
Redise hapukoore salat · 73g
Röstsai · 20g
Pähklid · 10g
Seemned · 10g

**OODE**
Aedviljaomlett · 150g
Leib · 30g
Sulajuust · 30g
Marja tee · 150g

## REEDE — 20.11.2026

**HOMMIKUSÖÖK**
Riishelbepuder · 251g
Marjad · 30g
Tee · 151g
Sepik · 20g

**VITAMIINIPAUS**
Lillkapsas · 50 g (PRIA)

**LÕUNA**
Frikadellisupp, segahakklihast, kuskussiga, · 249g
Kaneelirull · 80g
Leib · 30g
Maitsevesi · 151g
Keefir (PRIA) · 125g
Piim (PRIA) · 125g
Melon · 71g

**OODE**
Hautatud köögiviljad · 130g
Koorekaste · 90g
Leib · 30g

# TOITAINED JA ALLERGEENID

16.–20. NOVEMBER 2026

## ESMASPÄEV — 16.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD KOKKU | KIUDAINED |
|---|---|---|---|---|
| 672.09 kcal | 25.50 g | 28.76 g | 83.78 g | 11.96 g |

**ALLERGEENID MENÜÜS**
Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Kala · Seller · Sinep · Seesam

## TEISIPÄEV — 17.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD KOKKU | KIUDAINED |
|---|---|---|---|---|
| 722.75 kcal | 25.80 g | 23.95 g | 108.55 g | 15.08 g |

**ALLERGEENID MENÜÜS**
Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Seller · Sinep · Seesam

## KOLMAPÄEV — 18.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD KOKKU | KIUDAINED |
|---|---|---|---|---|
| 690.04 kcal | 33.31 g | 22.16 g | 95.82 g | 12.94 g |

**ALLERGEENID MENÜÜS**
Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Kala · Seller · Sinep · Seesam

## NELJAPÄEV — 19.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD KOKKU | KIUDAINED |
|---|---|---|---|---|
| 662.76 kcal | 24.20 g | 26.97 g | 89.49 g | 17.39 g |

**ALLERGEENID MENÜÜS**
Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Maapähklid · Pähklid · Seller · Sinep · Seesam

## REEDE — 20.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD KOKKU | KIUDAINED |
|---|---|---|---|---|
| 677.23 kcal | 26.36 g | 19.45 g | 104.58 g | 10.82 g |

**ALLERGEENID MENÜÜS**
Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Maapähklid · Pähklid · Seller · Sinep · Seesam

1 Teravili · 2 Piim · 3 Muna · 4 Kala · 5 Koorikloomad
6 Molluskid · 7 Maapähklid · 8 Soja · 9 Pähklid · 10 Seller
11 Sinep · 12 Lupiin · 13 Sulfitid · 14 Seesam