NÄDALAMENÜÜ

30. NOVEMBER – 4. DETSEMBER 2026

ESMASPÄEV — 30.11.2026

HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA		VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
8-viljapuder · 250 g Puuviljapüree · 20 g Marja tee · 150 g Sepik · 20 g	Hautis, kanaliha, porgandi ja porrulauguga · 181 g Tatar · 160 g Tee · 150 g Leib · 30 g	Kapsa-porgandisalat · 75 g õuna-nuikapsasalat · 75 g Pähklid · 10 g Hiinakapsa,-v. kurki ja avokaadosalat · 75 g	Värske kurk · 50 g (PRIA)	Pajaroog peedi, hakkliha ja täisterariisiga · 302 g Melon · 70 g Õun · 70 g Pähklid · 10 g Leib · 30 g

TEISIPÄEV — 01.12.2026

HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA		VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
Kaerahelbepuder · 250 g Marjad · 30 g Maitsevesi · 149 g Sepik · 20 g	Lõhesupp · 250 g Moos · 20 g Pannkoogid · 80 g Maitsevesi · 150 g Leib · 30 g	Keefir (PRIA) · 125 g Piim (PRIA) · 125 g Melon · 70 g Röstsai · 20 g	Õun · 50 g (PRIA)	Ahjukartul · 160 g Viinamarjad · 70 g Külm kaste, maitserohelisega · 80 g Porgandi- kaalikasalat · 74 g

KOLMAPÄEV — 02.12.2026

HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA		VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
Neljaviljahelbepuder · 250 g Puuviljapüree · 20 g Maitsevesi · 149 g Sepik · 20 g	Pilaff, kanalihast, köögiviljadega, õliga · 298 g Leib · 30 g Maitsevesi · 150 g	Rooma ,-avokaado ,v. kurgisalat · 75 g Värskekapsa-peedi-õunasalat · 75 g Porgandi- küüslaugusalat · 74 g	Porgand · 50 g (PRIA)	Keefilismuuti mango ja marjadega · 119 g Karask · 79 g

NELJAPÄEV — 03.12.2026

HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA		VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
7-viljahelbepuder linaseemnetega · 249 g Tee · 150 g Sepik · 20 g Banaani kettad · 31 g	Läätse hakkliha (sea-veise) kotlettid · 120 g Kartulipüree · 159 g Maitsevesi · 150 g Leib · 30 g Porgandi-apelsinisalat · 75 g	Tomati- kurgisalat hapukoorega · 75 g Kapsa-porgandi-paprika-värske kurgi salat · 75 g Pähklid · 10 g Seemned · 10 g	Pirn · 50 g (PRIA)	Kartuli-kanasalat · 232 g Leib · 30 g Maitsevesi · 150 g

REEDE — 04.12.2026

HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA		VITAMIINIPAUS	KOOLIEINE
Nisuhelbepuder · 249 g Puuviljapüree · 20 g Sepik · 20 g Maitsevesi · 150 g Seemned · 10 g	Peedisupp · 250 g Hapukoor 10% · 30 g Õuna-porgandikook, mandli- ja riisijahust · 80 g Tee · 150 g	Keefir (PRIA) · 125 g Piim (PRIA) · 125 g Apelsin · 70 g Õun · 70 g	Lillkapsas · 50 g (PRIA)	Täisterapasta köögiviljadega · 120 g Hiina kapsa-kurgi-tomatisalat · 74 g

ALLERGEENID JA TOITEVÄÄRTUS

30. NOVEMBER – 4. DETSEMBER 2026

ESMASPÄEV 30.11.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	640,94 kcal
Valgud	37,03 g
Rasvad	20,16 g
Süsivesikud	84,76 g
Kiudained	13,84 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piimatooted · muna · maapähklid · pähklid · seller · sinep · seesamiseemned

TEISIPÄEV 01.12.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	690,07 kcal
Valgud	30,63 g
Rasvad	18,87 g
Süsivesikud	104,52 g
Kiudained	10,15 g

ALLERGEENID

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

KOLMAPÄEV 02.12.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	675,19 kcal
Valgud	18,68 g
Rasvad	31,13 g
Süsivesikud	90,70 g
Kiudained	21,27 g

ALLERGEENID

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

NELJAPÄEV 03.12.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	632,29 kcal
Valgud	30,00 g
Rasvad	24,39 g
Süsivesikud	80,21 g
Kiudained	14,04 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piimatooted · muna · maapähklid · pähklid · seller · sinep · seesamiseemned

REEDE 04.12.2026

TOITEVÄÄRTUS KOKKU

Energia	659,22 kcal
Valgud	19,27 g
Rasvad	35,70 g
Süsivesikud	70,11 g
Kiudained	9,81 g

ALLERGEENID

teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piimatooted · muna · pähklid