# NÄDALAMENÜÜ 23.–27. NOVEMBER 2026

## ESMASPÄEV 23.11.2026

### HOMMIKUSÖÖK
Nisumannapuder • 249g
Puuviljapüree • 20g
Sepik • 20g
Tee • 151g

### VITAMIINIPAUS
Paprika • 50 g (PRIA)

### OODE
Mulgipuder • 159g
Porgand • 72g
Kaalikas • 70g
Maitsevesi • 150g

### LÕUNA
Frikadellisupp, sega-hakklihast, riisiga, õliga • 247g
Hapukoor 20% • 30g
Kamapannkoogid • 120g
Moos • 20g
Leib • 30g
Maitsevesi • 149g
Piim (PRIA) • 125g
Laktoosivaba piim (PRIA) • 125g
Pähklid • 10g
Apelsin • 68g
Viinamarjad • 70g

## TEISIPÄEV 24.11.2026

### HOMMIKUSÖÖK
Speltahelbepuder körvitsaseemnetega • 249g
Maitsevesi • 150g
Sepik • 20g
Või • 10g

### VITAMIINIPAUS
Pirn • 50 g (PRIA)

### OODE
Bulgur • 158g
Maitsevesi • 150g
Ploom • 70g
Tomati- kurgisalat • 77g
Toorjuustu kaste • 92g

### LÕUNA
Seapraad • 120g
Keedetud kartul • 161g
Koorekaste • 114g
Pähklid • 10g

## KOLMAPÄEV 25.11.2026

### HOMMIKUSÖÖK
Hirsihelbepuder • 250g
Marjad • 30g
Maitsevesi • 150g
Sepik • 20g

### VITAMIINIPAUS
Õun • 50 g (PRIA)

### OODE
Kamapallid • 70g
Keefirismuuti, mango ja marjadega • 117g
Banaan • 69g

### LÕUNA
Kanakaste, porgandi ja ubadega • 180g
Riis • 159g
Hiina kapsa-marineeritud kurgi jasibula salat • 75g
Toorsalat (kurk, muna, oad, jogurtiga) • 75g
Kaalika-ananassi-porgandisalat • 75g
Leib • 30g
Maitsevesi • 148g
Röstsai • 20g

## NELJAPÄEV 26.11.2026

### HOMMIKUSÖÖK
Riishelbepuder • 251g
Keefirismuuti, banaani ja marjadega • 120g
Sepik • 20g

### VITAMIINIPAUS
Tomat • 50 g (PRIA)

### OODE
Ahjukartul • 160g
Hapukoor 10% • 30g
Leib • 30g

### LÕUNA
Lõhesupp • 251g
Lihapirukas • 120g
Tee • 149g
Kiivi • 70g
Keefir (PRIA) • 125g
Võileivakate juustu-tomati • 30g
Laktoosivaba piim (PRIA) • 125g
Leib • 30g
Pähklid • 10g

## REEDE 27.11.2026

### HOMMIKUSÖÖK
4-viljahelbepuder • 252g
Puuviljapüree • 20g
Maitsevesi • 150g
Sepik • 20g

### VITAMINIPAUS
Kaalikas • 50 g (PRIA)

### OODE
Pitsa • 118g
Tee • 148g
Õun • 70g
Lillkapsas • 69g

### LÕUNA
Hakkliha-köögiviljakotlet, kanahakklihast, praetud, õliga • 119g
Tatar • 158g
Piimakaste • 94g
Leib • 30g
Maitsevesi • 149g
Tomati- kurgisalat • 75g
Peedi- õunasalat • 75g
Röstsai • 20g
Hiina kapsa- maisi-paprikasalat • 74g

# TOITAINED JA ALLERGEENID

23.–27. NOVEMBER 2026

## ESMASPÄEV 23.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD |
|---|---|---|
| 707.91 kcal | 27.88 g | 25.46 g |
| **SÜSIVESIKUD** | **KIUDAINED** | |
| 99.24 g | 14.85 g | |

**ALLERGEENID MENÜÜS**

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

## TEISIPÄEV 24.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD |
|---|---|---|
| 664.67 kcal | 35.47 g | 41.61 g |
| **SÜSIVESIKUD** | **KIUDAINED** | |
| 40.02 g | 5.87 g | |

**ALLERGEENID MENÜÜS**

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

## KOLMAPÄEV 25.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD |
|---|---|---|
| 710.31 kcal | 31.65 g | 13.44 g |
| **SÜSIVESIKUD** | **KIUDAINED** | |
| 126.30 g | 21.23 g | |

**ALLERGEENID MENÜÜS**

Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Seller · Sinep · Seesam

## NELJAPÄEV 26.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD |
|---|---|---|
| 707.72 kcal | 37.60 g | 25.47 g |
| **SÜSIVESIKUD** | **KIUDAINED** | |
| 87.53 g | 11.03 g | |

**ALLERGEENID MENÜÜS**

Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Kala · Maapähklid · Pähklid · Seller · Sinep · Seesam

## REEDE 27.11.2026

| ENERGIA | VALGUD | RASVAD |
|---|---|---|
| 671.47 kcal | 38.29 g | 15.68 g |
| **SÜSIVESIKUD** | **KIUDAINED** | |
| 101.26 g | 13.93 g | |

**ALLERGEENID MENÜÜS**

Teravili (gluteen) · Piim · Muna · Seller · Sinep · Seesam

## ALLERGEENIDE TÄHISTUS

1 Teravili (gluteen) · 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