NÄDALAMENÜÜ

9.–13. NOVEMBER 2026

ESMASPÄEV — 09.11.2026

HOMMIKUSÖÖK
Neljaviljahelbepuder · 251g
Maitsevesi · 150g
Sepik · 20g
Puuviljapüree · 20g

VITAMIINIPAUS
Värske kurk (PRIA) · 50g

KOOLIEINE
Piima nuudlisupp · 250g
Pasteet · 30g
Leib · 30g
Õun · 70g

LÕUNA
Guljašš · 180g
Tatar · 162g
Tee · 151g
Leib · 30g
Röstsai · 20g
Kapsa-porgandisalat · 75g
Kaalika-ananassisalat · 75g
Värske kurgi salat hapukoorega · 75g
Pähklid · 10g

TEISIPÄEV — 10.11.2026

HOMMIKUSÖÖK
Maisimannapuder · 249g
Või · 10g
Maitsevesi · 150g
Sepik · 20g

VITAMIINIPAUS
Õun (PRIA) · 50g

KOOLIEINE
Kartuli-singisalat · 232g
Leib · 30g
Banaan · 69g

LÕUNA
Koorene lõhesupp · 252g
Porgandikook (suhkruvaba) · 80g
Maitsevesi · 153g
Võisegu, tilliga · 16g
Leib · 30g
Röstsai · 20g
Keefir (PRIA) · 23g
Laktoosivaba piim (PRIA) · 38g
Kiivi · 70g

KOLMAPÄEV — 11.11.2026

HOMMIKUSÖÖK
Hirsihelbepuder · 250g
Toormoos · 20g
Tee · 151g
Sepik · 20g

VITAMIINIPAUS
Porgand (PRIA) · 50g

KOOLIEINE
Paneeritud kanafilee ribad · 119g
Hiinakapsa,-v. kurki ja avokaadosalat · 75g

LÕUNA
Hakklihakaste (seguhakklihast) · 180g
Makaronid · 158g
Leib · 30g
Tee · 147g
Paprika-tomatisalat · 75g
Värske kurgi salat hapukoorega · 75g
Hapukapsa-marineeritud kurgi salat · 75g

NELJAPÄEV — 12.11.2026

HOMMIKUSÖÖK
Riishelbepuder · 251g
Marjad · 30g
Sepik · 20g

VITAMIINIPAUS
Pirn (PRIA) · 50g

KOOLIEINE
Keefirismuuti, banaani ja marjadega · 117g
Kaeraküpsis · 80g

LÕUNA
Kanaliha šnitsel · 118g
Kartulipüree · 160g
Keefiri-jogurti-maitserohelisekaste · 78g
Mahlajook · 150g
Leib · 30g
Marineeritud kurk · 76g
Kapsa-porgandi-paprika-värske kurgi salat · 75g
Seemned · 10g
Porgandi-küüslaugusalat · 76g

REEDE — 13.11.2026

HOMMIKUSÖÖK
Speltahelbepuder kõrvitsaseemnetega · 249g
Maitsevesi · 150g
Sepik · 20g
Puuviljapüree · 20g

LÕUNA
Peedisupp · 252g
Hapukoor 20% · 30g
Leib · 30g
Röstsai · 20g
Kohupiimavorm · 118g
Tee · 147g
Piim (PRIA) · 91g
Apelsin · 68g
Pähklid · 10g

VITAMIINIPAUS
Lillkapsas (PRIA) · 50g

KOOLIEINE
Pajaroog, kanalihast, porgandi, kaalika, aedubade ja brokoliga · 299g
Röstsai · 20g

TOITAINED JA ALLERGEENID

9.–13. NOVEMBER 2026

ESMASPÄEV
09.11.2026

ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD KOKKU	KIUDAINED
664.83 kcal	29.94 g	18.98 g	100.46 g	13.79 g

ALLERGEENID
teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piim · muna · maapähklid · pähklid · seller · sinep · seesam

TEISIPÄEV
10.11.2026

ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD KOKKU	KIUDAINED
696.91 kcal	27.29 g	28.46 g	90.08 g	14.36 g

ALLERGEENID
teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piim · muna · kala · seller · sinep · seesam

KOLMAPÄEV
11.11.2026

ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD KOKKU	KIUDAINED
667.47 kcal	28.32 g	25.56 g	85.92 g	9.78 g

ALLERGEENID
teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piim · muna · seller · sinep · seesam

NELJAPÄEV
12.11.2026

ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD KOKKU	KIUDAINED
658.70 kcal	40.28 g	19.41 g	87.34 g	13.25 g

ALLERGEENID
teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piim · muna · maapähklid · pähklid · seller · sinep · seesam

REEDE
13.11.2026

ENERGIA	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD KOKKU	KIUDAINED
662.04 kcal	33.45 g	28.40 g	72.48 g	8.64 g

ALLERGEENID
teravili (nisu, rukis, oder, kaer) · piim · muna · maapähklid · pähklid

ALLERGEENIDE TÄHISTUS

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

Allergeenid on loetletud menüüs märgitud koostisosade järgi.