MENÜÜ 05.okt - 09.okt 2026.a.		Kogus	Kcal	Valk / g	Rasv / g	Süs / g
05.okt	**VÄRSKE KAPSA - HAKKLIHAHAUTIS**	150g	140	10	8	8
	Peakapsas, kodune hakkliha, sibul, vesi, köögiviljapuljong, värske till.					
	Keedetud kartul	150g	227.3	5.81	1.7	46.02
	Hautatud tatar	150g	142.9	3.69	0.22	31
	Salativalik: porgand / paprika / kaalikas / seemnesegu	60g/10g	70	2.5	6	5
	Piim ,keefir	200g	104	6.5	5	8.9
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			839.2	**32.8**	**22.88**	**129.92**
	VÄRSKE KAPSA-KÖÖGIVILJAHAUTIS (V)	250g	90	3	2	15
	Peakapsas, porgand, paprika, sibul, küüslauk, köögviljapuljong, värske till					
06.okt	**VÄRSKEKAPSASUPP SEALIHAGA**	300g	260	16	12	23
	Peakapsas, kartul, porgand, sibul, sealiha, kööviiljapuljong, värske till					
	Mannavaht piimaga	30g/120g	185	6	4	31
	Piim ,keefir	200g	104	6.5	5	8.9
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
			669	**29.4**	**23.6**	**99.69**
	VÄRSKEKAPSASUPP (V)	300g	140	4	2	27
	Peakapsas, kartul, porgand, sibul, kööviiljapuljong, värske till					
07.okt	**KANA STROGONOV**	150g	190	22	8	7
	Kanaliha, paprika, sibul, küüslauk, hapukoor, vesi, tomatipasta, marineeritud kurk, v petersell					
	Keedetud kartul	150g	115	3	1	22
	Riis	150g	195	4	1	22
	Salativalik: redis / marineeritud kurk / porgand / seemnesegu	60g/10g	65	2.5	5	5
	Piim ,keefir	200g	104	6.5	5	8.9
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			744.1	**26**	**29.1**	**98.61**
	OA STROGONOV (V)	200g	65	2.5	5	5
	Oad, paprika, sibul, küüslauk, hapukoor, vesi, tomatipasta, marineeritud kurk, v petersell					
08.okt	**KULDNE KALASUPP VÄRKSE TILLIGA**	300g	160	17	4	15
	Valge kala, punane kala, kartul, porru, porgand, köögviiljapuljong värske till					
	Vanilje kohupiim marjakisselliga	30g/120g	130	4	4	20
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Piim ,keefir	200g	104	6.5	5	8.9
			718.1	**25.06**	**20.42**	**105.71**
	KULDNE KÖÖGIVILJASUPP TILLIGA	300g	100	3	1	18
	Kartul, porgand, porru, köögiviljapuljong, värske till.					
09.okt	**KANAKNTSULIHA ja KÜLM TILLIKASTE**	80g	155	15	10	2
	Kanakintsuliha, õli, küüslauk, maitsestamata jogurt, hapukoor, värske till.					
	Ahjukartul värske tilliga	150g	170	3	6	27
	Penne pasta	150g	235	8	1.5	47
	Salativalik: porgand , tomat, paprika / seemnesegu	60g/10g	70	2.5	5.5	6
	Piim ,keefir	200g	104	6.5	5	8.9
	Leivatooted	50g	120	4	1.76	22
	Puuvili	70g	35	0.3	0.2	9
			889	**39.3**	**29.96**	**121.9**
	PASTA KÖÖGVIVILJADEGA (V)	15+g	125	4	3	20
	Penned, porgand, paprika,sibul, küüslauk, puljong, tomatipüree, värske till					

1	Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt
2	Joogivett pakume iga igapäev
3	Portsiontoote päevad: 06.10 / 09.10