

MENÜÜ

7.-11.september 2026.a.

Energia Valgud Rasva Süsiv.

kcal g g g

7.sept.	Kanapada tomatiga (kanakintsuliha, riis,õli,porgand,sibul,purust.tomat)	300g	490,1	19,76	11,66	72,16
	redis,kaalikas,paprika ,seemned,salatikaste	80/10/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	piparmünditee ja suhkur	200/3g	32,5			8
	keefir(2,5%)-L,piim(2,5%) -L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted-G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
			914	35,06	24,5	128,6
	puuviljaviil	50g	29,8	0,21	0	9,2
	Lillkapsapada	300g	312	15,1	12,1	45,6
	(lillkapsas,porgand,oad tomat, küüslauk ,m/a)					
8.sept.	Borš sealiha ja hapukoorega	300/3g	301,5	15,6	21,7	28,2
	(peet,v.kapsas,kartul,porgand,sibul,õli,sealiha,hapukoor-L)					
	banaani-jogurtimagustoit(maitsestatamata jogurt-L ja värsked banaani)mangopüreega	150g	119,1	3,46	3	21,3
	leivatooted - G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
			689,7	30,71	31,46	88,01
	Juurviljasupp kikerhernestega (lihata)	300g	202,8	9,2	11,2	38,1
	(porg,tomat,v.kapsas,kikerherned,nuudlid,kartul,sibul)					
9.sept.	Pasta hakkliha ja juurviljadega	270g	453,2	13,46	13,23	48,4
	(pasta-G,porg.,sibul,õli,porru,hakkliha)					
	v.kapsa,mar.kurk,porgand,seemned	80/10g	122,3	3,65	6,08	9,93
	tee ja suhkur	200/3g	32,5			8
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted - G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
			880,3	29,21	25,94	105,96
	Juurviljakotlet lisandiga	270g	301,4	19,5	9,9	45,9
10.sept.	Kuldne kalasupp värsked tilliga	300/3g	162,4	8,36	9,67	26,84
	(kala ,kartul,sibul,porgand,riis , till)					
	puuviljasalat(värsked puuviljad) vahukoorega-L	120/20g	124,3	0,83	8,76	22,79
	piim(2,5%)-L,keefir(2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	leivatooted - G	50g	166,3	5,6	1,63	30,73
			559	21,29	25,06	89,26
	Seeneseljanka	300g	189,7	6,71	7,81	19,51
	(kartul,sibul,šamp,küüsl.,mar.kurk,oliivid,tom.pasta)					
11.sept.	Kodune sealiha-hapukoorekaste	130g	152,8	10,63	8,22	4
	(sealiha,hapukoor-L,till,jahu-G)					
	keedetud riis ,hautatud tatar	150g	171,2	13,24	1,46	34,36
	porgand,keed.peet,kaalikas,seemned,salatikaste	80/10g	122,6	3,65	6,08	9,93
	leivatooted - G	50g	163,1	5,15	1,76	29,61
	sidrunivesi	200g	0,6	0,03	0,01	0,1
	piim (2,5%)-L,keefir (2,5%)-L	200g	106	6,5	5	8,9
	puuvili	70g	38,3	0,42	0.01	14,25
	Juurviljahautis roheliste ubadega	250g	178	7,12	8,2	16,4
	Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt					
	G-gluteen , L-laktoos					