



NÄDALAMENÜÜ (sõim/aed) 7.-11.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder lg 150/200g moos 20/30g puuviljatee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kalasupp riisiga 200/250g rukkileib g 40/50g kama-kohupiim lg 120/130g marjad 20/30g	Makaronid veisehakklihaga g 150/180g riivitud porgand 30/40g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1001/1431 Süsivesikud(g) 175/268 Rasvad(g) 18,1/22,8 Valgud(g) 43,8/56,9
T	Mannapuder lg 150/200g toormoos 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Pilaff lihata 200/250g peedisalat 40/50g seemne leib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Küpsetatud kartulisektorid 150/180g redise-kurgisalat hapukoorega l 30/40g kefiir(PRIA) l 150/200g vitamiin: banaan 60g	Energia(kcal) 1161/1591 Süsivesikud(g) 159/252 Rasvad(g) 41,5/46,2 Valgud(g) 42,9/56
K	Omlett juustuga ml 90/110g kapsa- patrikasalat 30/40g kaerasepik g 20/30g piparmünditee (VS) 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Kana hakklihast pikkpoiss gm 60/80g keedetud kartul 120/150g külm kaste l 30/50g vormileib g 30/40g kurgisalat 40/50g piim(PRIA) l 150/200g	Sepiku- kohupiimavorm virsikuga lgm 100/120g hapukoor 10% l 15/20g kakao l 150/200g Vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 907/1337 Süsivesikud(g) 105/198 Rasvad(g) 37/41,7 Valgud(g) 43,6/56,7
N	Piima-nuudlisupp lg 200/250g sepik pasteediga g 30/50g taimetea (VS) 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kalakaste lg 120/150g aurutatud kartul 120/150g kaalika- ananassisalat 40/50g leib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% l 15/30g tomatisektorid 15/20g maitsevesi 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 1024/1454 Süsivesikud(g) 174/267 Rasvad(g) 25/29,7 Valgud(g) 31,5/44,6
R	Riisipuder lp 150/200g toormoos 20/30 karkade tee (VS) 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Minestrone loomalihaga g 200/250g rukkileib g 30/50g vanilje puding l 120/130g marjad (VS) 20/30g	Lavašširull lg 90/110g piim(PRIA) L 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 890/1320 Süsivesikud(g) 117/210 Rasvad(g) 27,4/32,1 Valgud(g) 39,4/52,5

