

Nädala menüü

	Esmaspäev 05.10.2026	Teisipäev 06.10.2026	Kolmapäev 07.10.2026	Neljapäev 08.10.2026	Reede 09.10.2026
Homмикusöök	Neljaviljahelbepuder õunaga 150g (1, 2) Keedis 20g Tee 200g Seemnesepik 30g (1, 2, 3, 14) Kirsstomat 15g	Omlett suvikõrvitsaga 100g (3, 1, 2) Leib 30g (1) Ürdine tomatikaste 30g (10, 11) Tee 200g Kurgilõik 15g	Rukkihelbepuder 150g (2, 1) Toormoos 20g Sepik 30g (1) Tuunikalavõie 15g (2, 4) Tee 200g Paprikalõik 15g	Helbepuder seemnete ja kliidega 150g (2, 1) Marjad 20g Sepik 30g (1) Kollase herne määre päikesekuivatatud tomatiga 15g (2, 10, 11) Kakaojook 200g (2) Banaan 15g	Nisuhelbepuder 150g (1, 2) Toormoos 20g Sepik 30g (1) Singivõie 15g (2, 8) Tee 200g Nuikapsa lõik 15g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 50g	Ploom 50g	Apelsinilõik 50g	Kapsalõik 50g	Õun (PRIA) 50g
Lõunasöök	Pilaff sealihast 250g (1) Leib 30g (1) Kirju kapsasalat seemnetega 50g (10, 11, 14) Maitsevesi 200g	Borš kapsa, kartuli ja läätsedega lihata 250g Hapukoor supile 15g (2) Leib 30g (1) Õuna -kreeka jogurti magustoit mandlilaastudega 150g (2, 9)	Maisihelvestega paneeritud kana 80g (3, 1) Keedetud kartul 150g Koorekaste 100g (2, 10, 11, 1) Leib 30g (1) Kõrvitsasalat 50g (10, 11) Maitsevesi 200g	Kana-Klimbisupp 250g (10, 11, 3, 1) Leib 30g (1) Melon 150g	Kalakaste 120g (4, 2, 10, 11, 1) Riis keedetud 150g (2, 1) Leib 30g (1) Värskelt marineeritud kurgisalat tilliga 50g Maitsevesi 200g
Õhtuode	Kauboi kartulid kana ja köögiviljadega 160g (10, 11) Smuuti mustikate ja banaaniga 200g (2)	Makaroni-muna- juustuvorm 160g (2, 1, 3) Piim PRIA 125 g (2)	Piima- hirsitangusupp 250g (2, 1, 8) Leib 30g (1) Või leivale 8g (2) Tomatilõik 15g	Spinati-fetajuustu plaadipirukas küüslauguse kastmega 100g (2, 1) Piim PRIA 125 g (2)	Hautatud tatar hakklhaga 160g Koorekaste 100g (2, 10, 11, 1) Soe mahlajook 200g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted