

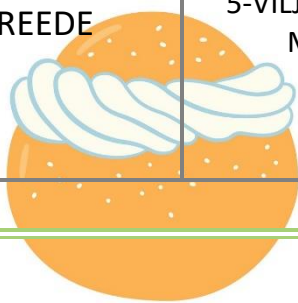
# MENÜÜ



12.02-18.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KARTULIPÜREE/MAKARONID PIIMAKASTE HIINAKAPSAS/MAIS/KURK PEEDI-ÕUNASALAT IDUD/MAITSEROHELINE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE BANAAN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HERNESUPP VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE TOMAT/ÕUN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALKUNILHA MANGOKASTMES RIIS/TATAR MAITSEROHELINE JÄÄSALAT/TOMAT/PORGAND/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKASMUUTI PIRN
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA MANNAVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON/NUIKAPSAS
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAGULJAŠŠ AHJUKARTUL/KUSKUSS PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA MARIN. KURK/KODUJUUST/TOMAT SOOJAD JUURVILJAD MAITSEROHELINE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.02.2024	Netjaviiljahelbepuder	200g	240Kcal	11.93g	7.83g	5.92g	27.33g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>309Kcal</b>	<b>14.66g</b>	<b>9.62g</b>	<b>6.01g</b>	<b>38.26g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	100g	289Kcal	16.82g	0.99g	11.9g	22g	1g
	Kartulipüree	75g	65Kcal	1.46g	0.94g	1.74g	10.91g	0.65g
	Keedetud makaronid 75g	75g	111Kcal	2.36g	0.41g	3.23g	18.85g	0.89g
	Piimkaste	50g	45Kcal	3.02g	1.98g	1.18g	3.31g	0g
	Hiinakapsa-maiskurk (eraldi)	40g	9Kcal	0.06g	0.02g	0.48g	1.42g	0.35g
	Peedi-õunasalat 1	40g	17Kcal	0.05g	0.01g	0.44g	3.26g	1.01g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g	
	<b>Kokku:</b>	<b>849g</b>	<b>756Kcal</b>	<b>28.33g</b>	<b>7.2g</b>	<b>27.26g</b>	<b>95.04g</b>	<b>7.01g</b>
teisipäev 13.02.2024	Kaerahelbepuder	200g	183Kcal	2.65g	1.51g	5.08g	34.69g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>252Kcal</b>	<b>5.38g</b>	<b>3.3g</b>	<b>5.17g</b>	<b>45.62g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Hermesupp 1	250g	284Kcal	11.21g	2.81g	15.25g	27.36g	6.58g
	Vastlakukkel_tk	80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g	1.66g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.19g	0g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>819g</b>	<b>789Kcal</b>	<b>31.6g</b>	<b>13.87g</b>	<b>28.55g</b>	<b>91.6g</b>	<b>12.73g</b>
kolmapäev 14.02.2024	Odrahelbepuder	200g	190Kcal	5.98g	3.85g	5.46g	28.57g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>259Kcal</b>	<b>8.71g</b>	<b>5.64g</b>	<b>5.55g</b>	<b>39.5g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Kalkunilha mangokastmes (toidukoorega)	150g	186Kcal	9.56g	3.82g	14.51g	10.08g	0.98g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Tatar	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Jääsalat, tomat, porgand, paprika 100g	100g	25Kcal	0.24g	0g	0.78g	3.9g	1.85g
	Maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.88g	1.71g	3.63g	11.4g	1.43g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Pim	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>814g</b>	<b>642Kcal</b>	<b>18.43g</b>	<b>8.84g</b>	<b>30.8g</b>	<b>83.35g</b>	<b>10.1g</b>
neljapäev 15.02.2024	Rukkibelbepuder	200g	170Kcal	6g	3.92g	5.19g	23.77g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>239Kcal</b>	<b>8.73g</b>	<b>5.71g</b>	<b>5.28g</b>	<b>34.7g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Setjanka 1	250g	173Kcal	10.2g	3.49g	9.79g	9.82g	1.4g
	Häpukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Mannavaht 100	100g	109Kcal	0.11g	0.02g	1.03g	25.89g	0.28g
	Hummus, paprika ja köömnetega	10g	20Kcal	0.82g	0.08g	0.95g	1.75g	0.99g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Meloni 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
	<b>Kokku:</b>	<b>664g</b>	<b>518Kcal</b>	<b>19.96g</b>	<b>9.43g</b>	<b>20.34g</b>	<b>61.75g</b>	<b>6.26g</b>
reede 16.02.2024	5-viljahelbepuder	200g	209Kcal	5.87g	3.69g	5.58g	33.41g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>278Kcal</b>	<b>8.6g</b>	<b>5.48g</b>	<b>5.67g</b>	<b>44.34g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Sealihaguljašš	150g	261Kcal	18.61g	7.18g	14.65g	8.31g	0.61g
	Ahjukartul 75g	75g	81Kcal	1.65g	0.23g	1.75g	14.29g	0.92g
	Kuskuss	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.39g	0.95g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	40g	23Kcal	0.92g	0g	0.39g	2.86g	1.02g
	Marineeritud kurk, kodujuust (PRIA), tomat 50g (Eraldi)	40g	22Kcal	0.79g	0.45g	2.33g	1.11g	0.35g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	<b>Kokku:</b>	<b>664g</b>	<b>629Kcal</b>	<b>26.64g</b>	<b>10.58g</b>	<b>29.89g</b>	<b>63.84g</b>	<b>7g</b>