

MENÜÜ



08.04-14.04.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PILAFF KANAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA ROHELINE HERNES/KODUJUUST SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA BANAAN/KURK
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA HAPUKOOR LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ANANASS/TOMAT
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA KARTULIPUDER TANGUDE HERNESTE JA PORGANDIGA/KIRJUD MAKARONID PIIMA-KOOREKASTE PUNAPEEDI, MAR. KURGI, HAPUKAPSA, PORGANDI, PUNASE SIBULA SALAT MAIS/KURK/ROHELISED OAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANISMUUTI ÕUN
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	BORŠ KAPSA, KARTULI JA LÄÄTSEDEGA PANNKOOGID MOOSIGA HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/NUIKAPSAS
REEDE	RIISIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	MAKSASTROOGONOV AHJUKARTUL/TATAR TOMAT/KURK KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA

		PIRN
--	--	------

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 08.04.2024	Neļjaviljahelbepuder	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
	Kokku:	230g	309Kcal	14.66g	9.62g	6.01g	38.26g	0.37g
Lūnasõök	Pilaff kanalihaga	250g	322Kcal	2.93g	0.49g	18.71g	54.34g	1.69g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g	0.16g
	Roheline hernes, kodujuust(PRIA), kurk 100g	100g	45Kcal	1.39g	0.86g	5.07g	2.57g	1.16g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.79g
	Kama	200g	172Kcal	4.95g	3.07g	8.38g	22.41g	2.17g
	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
Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g	
	Kokku:	910g	863Kcal	23.15g	13.84g	43.29g	115.72g	10.02g
teisipäev 09.04.2024	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
	Kokku:	230g	259Kcal	8.71g	5.64g	5.55g	39.5g	0.37g
Lūnasõök	Rassolnik veiselihaga 1	250g	139Kcal	3.55g	0.73g	6.58g	19.24g	1.93g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.83g	0.76g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Herne-päevalliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	2.85g	0.37g	1.14g	0.7g	0.72g
	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
	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
	Tomat PRIA 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
Ananass 50	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g	
	Kokku:	714g	556Kcal	20.7g	9.91g	30.97g	58.22g	8.02g
kolmapäev 10.04.2024	Puder seemnete ja kliidega	202g	186Kcal	6.25g	4.07g	5.64g	26.81g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	232g	255Kcal	8.98g	5.86g	5.73g	37.74g	0.37g
Lūnasõök	Paneeritud kala	100g	255Kcal	12.21g	0.24g	12.52g	23.16g	1.05g
	Kartulipuder tangude, herneste ja porgandiga (Paks pudor Seto)	75g	65Kcal	0.27g	0.04g	2.15g	12.84g	1.21g
	Kirjud makaronid (täistera+avaline) 75g	75g	111Kcal	2.35g	0.4g	3.23g	18.87g	0.89g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.18g	2.18g	1.42g	3.74g	0g
	Punapeedi, hapukapsa, mar.kurgi, porgandi, punase sibula salat(T	40g	24Kcal	1.3g	0.15g	0.47g	2.15g	0.81g
	Roheline oad, mais, kurk (eraldi)	40g	10Kcal	0.06g	0.01g	0.53g	1.65g	0.64g
	Maasika-banaanismuuti	150g	89Kcal	2.3g	1.31g	3.27g	13.11g	1.57g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
	Kokku:	840g	716Kcal	22.3g	4.42g	26.04g	97.33g	11.15g
neljapäev 11.04.2024	Hirsihelbepuder	200g	241Kcal	6.29g	3.97g	6.27g	39.8g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	310Kcal	9.02g	5.76g	6.36g	50.73g	0.37g
Lūnasõök	Borš, kapsa ja kartuliga, iäätsedegaga (lihata)	250g	111Kcal	1.65g	0.22g	4.94g	17.28g	3.78g
	Pannkoogid (valmis) 130	130g	305Kcal	9.58g	0.82g	8.21g	46.54g	0g
	Hapukoor	5g	11Kcal	1.08g	0.77g	0.17g	0.19g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Või	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g	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
	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
Nuikapsas (PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g	
	Kokku:	975g	810Kcal	33.36g	15.35g	21.91g	101.33g	9.1g
reede 12.04.2024	Riisihelbepuder	200g	241Kcal	6.29g	3.97g	6.27g	39.8g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	310Kcal	9.02g	5.76g	6.36g	50.73g	0.37g
Lūnasõök	Maksastroogonov	150g	205Kcal	11.22g	4.45g	17.09g	8.35g	1.05g
	Ahjukartul 75g	75g	80Kcal	1.59g	0.22g	1.75g	14.3g	0.92g
	Tatar	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Tomat ja kurk eraldi	40g	6Kcal	0.05g	0g	0.29g	0.9g	0.39g
	Kõrvitsasalat	40g	41Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	9.88g	0.36g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	65Kcal	2.76g	0g	0.59g	9.51g	0g
	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
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	840g	661Kcal	21.24g	7.96g	29.89g	83.68g	aug.33