

MENÜÜ

21.04-27.04.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA ROHELISED HERNED/KODUJUUST/TOMAT/KURK LEIB/SEPIK ASTELPAJU-MUSTSÕSTRASMUUTI KEEFIRIGA PIIM KIIVI/ÕUN
TEISIPÄEV	RUKKIHARBEPUDE MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA HAPUKOOR RÖSTITUD KIKERHERNED SEPIKUVORM PIIMAGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK KEEFIR BANAAN/KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA FRILLIC/TOMAT/MAR. KURK/MAIS IDUD LEIB/SEPIK SPINATI, KIIVI, ÕUNA, PIRNI-BANAANISMUUTI PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	8-VILJAHARBEPUDE MOOS/VÕI	KALASUPP LÕHEGA KAKAO KOHUPIIMAVAHT MARJADEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIRN/PAPRIKA
REEDE	7-VILJAHARBEPUDE MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE TOIDUKOOREGA HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT PORGANDI-ANANASSISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g	4g
Hommiüksök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	289Kcal	8.96g	4.47g	8.6g	41.41g	4.37g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaa (mahe makaronid)	250g	448Kcal	15.81g	4.58g	20.82g	54.47g	2.36g
	Roheline hernes, kodujuust(PRIA), tomat, kurk 100g	100g	40Kcal	1.04g	0.58g	3.83g	3.09g	1.44g
	Astelpaju-mustsõstrasmuuti keefriga 150/200g (mahe keefir)	150g	107Kcal	3.97g	3.32g	4.15g	13.01g	1.18g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g	1.2g
	Külm keste tomatipastaga	50g	59Kcal	3.83g	1.04g	1.45g	4.65g	0.24g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	1014g	906Kcal	34.24g	13.28g	38.21g	105.83g	10.62g
teisipäev 22.04.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	201g	155Kcal	7.93g	5.07g	5.64g	14.21g	2.32g
Hommiüksök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	224Kcal	10.66g	6.86g	5.73g	25.14g	2.69g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	250g	148Kcal	3.05g	0.41g	6.08g	20.62g	6.78g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Sepikuvorm 130	130g	255Kcal	6.46g	3.17g	7.66g	40.72g	1.47g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.23g	0.13g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Rõstitud kikerhersed 5g	5g	4Kcal	0.25g	0.03g	0.16g	0.25g	0.12g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	694g	756Kcal	31.01g	17.67g	23.46g	89.73g	11.56g
kolmapäev 23.04.25	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200	201g	229Kcal	11.54g	6.98g	6.61g	21.59g	6g
Hommiüksök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	298Kcal	14.27g	8.77g	6.7g	32.52g	6.37g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	250g	253Kcal	12.87g	4.74g	15.34g	16.54g	4.75g
	Frillice, tomat, marineeritud kurk, mais (eraldi)	100g	23Kcal	0.37g	0.01g	0.98g	3.27g	1.44g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Spinati-kiivi-õuna-pirni-banaanismuuti 150/200	150g	58Kcal	0.21g	0.05g	0.49g	12.07g	3.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	815g	506Kcal	19.2g	8.49g	23.81g	53.36g	12.37g
neljapäev 24.04.25	8-viljahelbepuder	200g	223Kcal	9.13g	5.25g	8.03g	25.41g	3.57g
Hommiüksök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g

	Kokku:	230g	292Kcal	11.86g	7.04g	8.12g	36.34g	3.94g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest 250/300	250g	168Kcal	8.41g	1.58g	10g	12.23g	1.9g
	Kohupiimavaht kakaoga 130	130g	357Kcal	31.03g	20.07g	7.13g	11.73g	1.23g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Ürdivõi	5g	33Kcal	3.61g	2.36g	0.04g	0.05g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g	0.15g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Paprika PRIA 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kokku:	749g	772Kcal	49.21g	27.8g	24.83g	52.66g	9.89g
reede 25.04.25	7-viljahelbepuder (mahe piim) 200	200g	193Kcal	7.79g	4.76g	6.62g	23.29g	1.62g
Hommiksöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	262Kcal	10.52g	6.55g	6.71g	34.22g	1.99g
Lõunasöök	Ahju kanakints 100	100g	176Kcal	5.69g	0.96g	31.24g	0g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	130g	124Kcal	2.96g	1.86g	3.24g	20.55g	1.25g
	Riis 50g (mahe)	50g	52Kcal	0.1g	0.02g	1.18g	11.46g	0.15g
	Valge kaste toidukoorega	50g	39Kcal	2.63g	1.52g	0.76g	3.14g	0g
	Hiinakapsa-paprika salat	40g	25Kcal	1.87g	0.28g	0.52g	1.19g	0.59g
	Porgandi-ananassisalad 1	40g	18Kcal	0.09g	0g	0.19g	3.71g	0.9g
	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
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.52g	0g	0.71g	0.31g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Kokku:	850g	671Kcal	22.59g	8.33g	44.59g	68.27g	7.87g