

MENÜÜ

14.04-20.04.2025



HEAD ISU! :)



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDE MARJAD ROSINAD TAIMETEE	PIIMA-TÄHEKESESUPP VÕILEIB LEHTSALATI JA SINGIGA	8-VILJAHELBEPUDE MOOS PIIM	KEEDUMUNA LEIB MAITSEVÕIGA VÕISEPIK JUUSTUGA KURK KAKAO	
VITAMIINIAMPS	PAPRIKA	PIRN	BANAAN	ÕUN	
LÕUNASÖÖK	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE LEIB MANNAVAHT PIIMAGA	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA KURGI-REDISESALAT LEIB VAARIKASMUUTI	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE RÖSTITUD KIKERHERNED MAITSEVÕI LEIB KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA	KANAKASTE RIIS VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT SEEMNED LEIB	
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALAFILÉE TOMATISALAT LEIB MAITSEVÕIGA	TATAR HAPUKOOR PORGAND	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA HAPUKOORE- TOMATIPASTAKASTE MAR.KÕRVITSALAT	KOHUPIIMAKREEM MANGOKUUBIKUTEGA VIINAMARI	

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 14.04.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g
Hommikusöök	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Kokku:	459g	338Kcal	9.32g	4.69g	9.78g	50.88g	6.21g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	302g	280Kcal	17.59g	6.71g	10.16g	18.95g	2.67g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maltseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Mannavaht 75/100 (mahe manna)	100g	116Kcal	0.23g	0.03g	0.92g	26.97g	1.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	600g	586Kcal	24.5g	10.87g	19.07g	68.18g	8.01g
Õhtuode	Paneeritud kalafilee (Ilma täidiset) 120g	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Leib maitsevõiga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Kokku:	230g	454Kcal	22.02g	5.34g	17.55g	43.52g	6.29g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
teisipäev 15.04.25	Plima-tähekesesupp 200/220 (mahepiim)	250g	244Kcal	10.25g	6.5g	9.51g	27.88g	0.88g
Hommikusöök	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
	Frillis	8g	1Kcal	0.02g	0g	0.09g	0.08g	0.08g
	Kokku:	308g	354Kcal	14.02g	8.71g	15.22g	39.48g	4.23g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 250/300	300g	315Kcal	16.48g	6.06g	19.44g	19.39g	5.54g
	Kurgi-redisesalat 50/60	61g	16Kcal	0.96g	0.13g	0.5g	0.92g	0.58g
	Vaarikasmuuti 150/200	200g	120Kcal	3.51g	2.01g	4.49g	16.42g	2.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	601g	535Kcal	21.43g	8.28g	27.23g	51.77g	12.61g
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g	0g
	Hapukoor 30/50	50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g	0g
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	251g	329Kcal	14.01g	9.01g	8.74g	41.29g	1.45g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g

kolmapäev 16.04.25	8-viljajahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	346Kcal	12.14g	8.15g	12.48g	44.64g	4.38g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Karamelli panna cotta 100/150(mahepiim)	149g	218Kcal	16.47g	10.77g	5.11g	12.29g	0g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Röstitud kikerherned 10g	15g	33Kcal	1.37g	0.18g	1.54g	2.89g	1.56g
	Maitsevõi 20/20	20g	114Kcal	12.46g	8.31g	0.34g	0.16g	0g
	Kokku:	513g	579Kcal	31.51g	19.41g	13.47g	54.79g	11.14g
Õhtuode	Kirjud makaronid juustuga 130/170	170g	286Kcal	6.22g	3.33g	13.06g	43.81g	1.49g
	Hapukoore-tomatipastakaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Kõrvitsasalat marineeritud 1 50/60	60g	39Kcal	0.04g	0g	0.24g	9.11g	0.47g
	Kokku:	279g	412Kcal	13.77g	8.71g	14.88g	56g	2.41g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
neljapäev 17.04.25	Keedetud muna	50g	63Kcal	4.5g	1.3g	5.5g	0.15g	0g
Hommikusöök	Leib maitsevõiga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Võisepik juustuga 40/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g
	Kurk 20/30	30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g	0.21g
	Kakao 150/200	200g	156Kcal	4.5g	3.19g	5.46g	23.11g	0.67g
	Kokku:	379g	532Kcal	25.25g	14.63g	20.23g	53.13g	5.94g
Lõunasöök	Kanakaste 130/150	150g	193Kcal	10.09g	5.8g	18.14g	7.37g	0.29g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Värskekapsa-porgandisalat 50/60	61g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.43g	2.97g	2.03g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Kokku:	436g	626Kcal	21.56g	6g	29.47g	74.93g	7.24g
Õhtuode	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Mangokuubikud 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	Kokku:	260g	261Kcal	6.71g	3.41g	14.46g	34.49g	2.49g

Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g