

MENÜÜ

21.04-27.04.2025

HEAD ISU! :)



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MUSTIKAD SEEMNED PIIM	PIIMA- MAISIMANNASUPP VÕISEPIK PASTEEDIGA	5-VILJAHELBEPUDER MAASIKAD PIIM	MUNAPUDER SINGIGA VÕILEIB JUUSTUGA KAKAO	7-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMPS	BANAAN	ANANASS	NUIKAPSAS	PAPRIKA	MELON
LÕUNASÖÖK	KANASUPP LILLKAPSA JA MAKARONIDEGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA TOORMOOSIGA LEIB	PILAFF LIHATA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA JÄÄSALAT TOMATIGA IDUD MARJAMAHEDIK LEIB	RASSOLNIK SEA- JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB	KALAKASTE AHJUKARTUL PEEDI-VÄRSKEKAPSASALAT LEIB	VEISEHAKKLIHASUPP RIISIGA MAITSEROHELINE HAPUKOORETARRETIS TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIPÜREE BATAADIGA VALGE KASTE REDIS MAITSEVESI	KURK,PORGAND, PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPKASTE ÕUN	MAKARONISALAT LEIB APELSIN	KANAHAKKLIHA- KODUJUUSTUKOTELT KURGISALAT MANGOSMUUTI PIRN	ÕUNA-PLAADISAI PIIM VIINAMARJAD

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	4-viliahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	183Kcal	6.67g	3.86g	5.92g	23.09g	3.57g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	500Kcal	35.17g	15.98g	13.03g	31.01g	3.57g
Lõunasöök	Kanasupp lillkapsa ja makaronidega(makaronid) 200/250	249g	174Kcal	2.74g	0.45g	17.23g	19.13g	2.22g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kohupiimakreem kamaga 100/150	150g	224Kcal	5.6g	3g	13.32g	29.54g	1.16g
	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
	Kokku:	477g	522Kcal	9.19g	3.58g	33.86g	71.71g	8.68g
Õhtuode	Kartulipüree bataadiga 130/170_	170g	169Kcal	4.26g	2.7g	4.29g	27.27g	1.96g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g	0g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Kooli redis 30/50	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.95g	0.8g
	Kokku:	521g	342Kcal	15.72g	10.16g	9.28g	39.33g	2.84g
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
teisipäev 22.04.25	Piima-maisimannasupp 200/220(mahepiim, mahe manna)	249g	170Kcal	8.19g	5.11g	6.19g	17.51g	0.58g
Hommikusöök	Võiseplik pasteediga 45/45	50g	144Kcal	6.97g	3.19g	4.16g	15.79g	0.86g
	Kokku:	299g	314Kcal	15.16g	8.3g	10.35g	33.3g	1.44g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega) 200/220g	219g	189Kcal	1.58g	0.2g	6.69g	34.32g	5.46g
	Hapukoor rohelisesibulaga 80g	80g	174Kcal	16.82g	12.04g	2.63g	3.04g	0g
	Jäasalat tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.08g	0.13g	0.49g	1.68g	0.73g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.82g	2.39g
	Idud kaunviljadest_(mahe)	8g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	607g	606Kcal	24.71g	16.2g	17.56g	71.9g	12.86g

Õhtuode	Kurk, porgand, paprika 50/80	81g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.04g	2.85g	1.72g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	282g	377Kcal	18.72g	7.92g	7.05g	40.14g	10.21g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
kolmapäev 23.04.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g	0g
Hommikusöök	Maasikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	379g	316Kcal	13.86g	8.5g	12.23g	34.87g	1.22g
Lõunasöök	Rassolnik sea- ja veiselihaga 200/250 (mahe tang, mahe veiseliha	250g	193Kcal	7.9g	3.42g	13.47g	16.05g	1.85g
	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.37g	4.56g	0.98g	1.13g	0g
	Leib 20/40	40g	83Kcal	0.48g	0.08g	2.77g	14.9g	4.24g
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	200g	178Kcal	6.62g	4.35g	5.38g	24.19g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.12g	0.41g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.32g	0g
	Kokku:	558g	573Kcal	21.42g	12.41g	22.92g	68.71g	6.5g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150	150g	340Kcal	17.32g	7.44g	9.51g	35.65g	1.77g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
	Kokku:	270g	458Kcal	17.88g	7.52g	13.19g	57.47g	7.41g
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
neljapäev 24.04.25	Munapuder singiqa (mahe muna) 100/120	120g	161Kcal	9.9g	3.25g	11.7g	6.4g	0g
Hommikusöök	Võileib juustuga 40/50	50g	144Kcal	7.38g	4.71g	6.2g	11.52g	3.27g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	370g	477Kcal	24.03g	12.35g	23.36g	39.98g	3.94g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	141Kcal	6.65g	3.09g	12.74g	7.54g	0.2g
	Ahjukartul 130/170	171g	197Kcal	4.03g	0.54g	4.5g	34.57g	2.23g
	Peedi-värskekapsasalat	60g	24Kcal	0.36g	0.05g	0.86g	3.66g	1.41g
	Mangosmuuti 150/200(mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g

	Kokku:	621g	567Kcal	14.78g	5.93g	26.02g	78.57g	8.12g
Õhtuode	Kanahakkliha- kodujuustukotlet 60/80(mahe heibed)	80g	242Kcal	14.82g	4.42g	19.77g	6.85g	1.23g
	Kurgisalat koorega 50/60	60g	30Kcal	2.4g	1.71g	0.77g	1.09g	0.34g
	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	220g	312Kcal	17.22g	6.13g	20.78g	16.1g	4.69g
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
reede 25.04.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g	1.71g
Hommikusoök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Kokku:	430g	236Kcal	5.12g	3g	6.91g	39.57g	2.13g
Lõunasoök	Veisehakklihasupp risiga 1 200/250	249g	240Kcal	8.3g	3.53g	12.67g	28.09g	1.35g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Hapukooretarretis 100/150	150g	377Kcal	18.14g	12.99g	5.2g	48.12g	0g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	477g	741Kcal	27.29g	16.65g	21.18g	99.25g	6.65g
Õhtuode	Õuna-plaadisai (mahe nisujahu) 75/100	100g	207Kcal	4.43g	2.51g	4.27g	35.63g	3.61g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	300g	346Kcal	10.78g	6.59g	9.52g	50.38g	4.41g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g