

MENÜÜ

24.11-30.11.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER VÕI	TÄISTERA/DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLMAKASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-ANANASSISALAT TOMAT/KURK/KODUJUUST/IDANDID MUSTIKA-BANAANISMUUTI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM JA ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	TOMATINE KANASUPP RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS JA PAPRIKA
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE RIIS/PÄRLKUSKUSS AHJUKÖÖGIVILJAD PUNAPEET/PAPRIKA/FRILLIS LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR HURMAA
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	KÕRVITSAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED RÖSTITUD SIBUL KOHUPIIMAMAIUS ROSINATE JA MARJADEGA KÜÜSLAUGULEIVAD MAITSEVÕI PIIM/KEEFIR KURK JA PIRN
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	GULJAŠŠ VEISELIHAST KEEDUKARTUL/TATAR HIINAKAPSA-MAISI-VÄRSKEKURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 24.11.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	183g	201Kcal	7.53g	4.77g	5.36g	27.58g
Hommikusöök	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kokku:	203g	350Kcal	23.93g	15.53g	5.44g	27.74g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	250g	447Kcal	15.64g	4.56g	20.83g	54.44g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)	50g	109Kcal	9.3g	5.05g	1.42g	4.67g
	Porgandi-ananassisalat 1	50g	23Kcal	0.12g	0g	0.24g	4.66g
	Tomat, kurk, kodusjuust(Pria), idud 100	100g	29Kcal	0.78g	0.43g	2.7g	2.36g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.41g	0g	0.69g	0.3g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g	150g	107Kcal	3.57g	2.82g	3.75g	14.04g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:	835g	907Kcal	38.48g	16.54g	36.16g	99.19g
Vitamiinipaus	Ploom PRIA 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.06g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.46g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.15g	0g	0.35g	10.52g
teisipäev 25.11.2025	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	178g	203Kcal	10.23g	6.24g	5.37g	20.88g
Hommikusöök	Mangopüree 20/30 (mahe mangopüree)	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
	Kokku:	208g	223Kcal	10.24g	6.24g	5.76g	25.38g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp	250g	132Kcal	1.59g	0.43g	13.02g	15.74g
	Rukkijahuvaht õunamahlagaga	100g	90Kcal	0.13g	0.01g	1.11g	20.79g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	36Kcal	2.98g	0.39g	1.18g	0.71g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	519g	414Kcal	10.32g	4.5g	21.9g	55.75g
Vitamiinipaus	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g
	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Kokku:	100g	26Kcal	0.2g	0.05g	0.8g	4.35g
kolmapäev 26.11.2025	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	182g	260Kcal	11.67g	7.11g	6.69g	31.6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	212g	329Kcal	14.4g	8.9g	6.78g	42.53g
Lõunasöök	Kalakaste	150g	173Kcal	8.77g	4.41g	14.66g	8.72g
	Riis	100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Ahjukoögiviljad 50g	50g	29Kcal	0.88g	0.48g	1.63g	2.69g

	Leiva- ja sepikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Punapeet, paprika(kollane), frillis (eraldi)	100g	33Kcal	0.2g	0.02g	1.31g	5.35g
	Pärlikuskuss	100g	220Kcal	3.78g	1.79g	6.01g	39.58g
	Kokku:	864g	947Kcal	29.64g	14.78g	39.25g	125.93g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g
neljapäev 27.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	181g	182Kcal	7.58g	4.43g	6.15g	20.82g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	211g	232Kcal	7.58g	4.43g	6.24g	33.09g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)	250g	209Kcal	12.18g	7.27g	9.54g	13.04g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kohupiimamaius rosinatega	130g	232Kcal	13.23g	8.36g	11.39g	16.56g
	Küüslauguleivad	30g	91Kcal	3.28g	0.48g	2.15g	11.59g
	Rõstitud kikerherned.	10g	13Kcal	0.45g	0.06g	0.73g	1.24g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Maitsevõi murulaugu, tilli ja sibulahelvestega	10g	65Kcal	7.19g	4.71g	0.08g	0.11g
	Kokku:	689g	769Kcal	42.45g	24.61g	30.25g	61.29g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	130g	45Kcal	0g	0g	0.59g	8.86g
reede 28.11.2025	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	180g	204Kcal	9.96g	5.07g	7.37g	19.81g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	210g	273Kcal	12.69g	6.86g	7.46g	30.74g
Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	246Kcal	14.01g	5.46g	22.71g	6.84g
	Keedetud kartul	100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.32g
	Tatar	100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g
	Leiva- ja sepikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Hiinakapsa-maisi-värskekurgisalat	50g	39Kcal	2.63g	0.4g	0.79g	2.75g
	Peedi-õunasalat	50g	21Kcal	0.12g	0.02g	0.8g	3.42g

	Kokku:	605g	679Kcal	23.71g	9.79g	37.82g	75.41g
Vitamiinipaus	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.33g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.33g