

MENÜÜ

02.03-08.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MARJAMAHEDIK LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER MARJAD	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS	AHJU ŠAŠLÖKK KEEDUKARTUL/KUSKUSS ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	KARTULI SEA-VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS	KANAPADA TATAR/RIIS AHJUKÖÖGIVILJAD VÄRSKEKAPSA-MAISI PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	182g	215Kcal	8.47g	4.32g	7.82g	24.68g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		202g	249Kcal	8.47g	4.32g	7.88g	32.86g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaron)	4, 1, 2, 14	250g	469Kcal	22.93g	9.4g	23.13g	41.57g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		50g	28Kcal	1.09g	0g	0.48g	3.42g
	Spinat, punapeet		50g	20Kcal	0.11g	0.02g	0.82g	3.36g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Marjamahedik		120g	46Kcal	0.41g	0.1g	0.65g	9.33g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		645g	674Kcal	28.05g	11.74g	29.51g	71.83g
Vitamiinipaus	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g
	Kokku:		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g
teisipäev 03.03.2026	10-viljahelbepuder	1, 2	181g	207Kcal	7.82g	4.79g	6.66g	27.34g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		211g	224Kcal	8.21g	4.85g	6.99g	29.83g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	113Kcal	2.76g	1.47g	9.03g	11.4g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	139Kcal	10.88g	6.97g	4.93g	5.28g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		456g	369Kcal	18.77g	11.64g	16.8g	30.19g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 04.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	1, 2	179g	159Kcal	4.82g	2.94g	6.4g	20.51g
Hommikusöök	Toormoos 20g		23g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.24g	3.26g
	Kokku:		202g	177Kcal	5.08g	2.98g	6.64g	23.76g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk	2, 1	80g	226Kcal	17.07g	6.43g	17.48g	0.62g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Tomat, mar.kurk		100g	22Kcal	0.36g	0g	0.85g	3.1g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kuskuss		100g	134Kcal	0.72g	0g	4.13g	27.19g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		605g	666Kcal	30.97g	15.2g	30.5g	63.37g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g

	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
neljapäev 05.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder(mahepiim)	2	180g	214Kcal	7.82g	4.83g	6.42g	28.95g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.44g
	Kokku:		211g	232Kcal	8.07g	4.87g	6.63g	32.39g
Lõunasöök	Kartuli sea- veisehakkilihasupp	1, 2	250g	222Kcal	6.52g	2.31g	11.3g	28.27g
	Vanillipuding		150g	168Kcal	5.76g	3.78g	4.73g	24.42g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.82g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Ürdivõli		20g	131Kcal	14.37g	9.42g	0.16g	0.22g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		476g	599Kcal	27.45g	15.62g	18.35g	66.99g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 06.03.2026	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	1, 2	183g	188Kcal	7.84g	4.76g	6.62g	21.28g
Hommikusöök	Toormoos 30g		32g	23Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	3.99g
	Kokku:		215g	211Kcal	8.23g	4.82g	6.95g	25.27g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	130g	156Kcal	6.53g	2.2g	15.56g	8.44g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Tatar		100g	147Kcal	1.28g	0.25g	5.2g	28.59g
	Värskekapsa- maisi-paprikasalat 1		50g	24Kcal	1.16g	0.16g	0.7g	2.1g
	Ahjuköögiviljad 50g		50g	29Kcal	0.88g	0.48g	1.63g	2.69g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.2g
	Kokku:		730g	607Kcal	13.58g	5.35g	30.44g	87.5g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted