

MENÜÜ

14.09-20.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS BANAANIPÜREEGA	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-APELSINISALAT TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NEKTARIIN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MARJAPÜREE	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MAASIKA JA MANGO KUUBIKUTEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDE MARJAPÜREE	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMES TATAR/RIIS VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE MARJAPÜREE	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI-MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	PUDE SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/KUSKUSS PRUUN KASTE PRAEKAPSAS JÄÄSALAT JA PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 14.09.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	154Kcal	4.09g	2.45g	5.21g	22.74g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.08g
	Kokku:		210g	173Kcal	4.44g	2.51g	5.55g	25.82g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	251g	449Kcal	15.79g	4.6g	20.96g	54.52g
	Porgandi-apelsinisolat 50g		49g	19Kcal	0.07g	0g	0.36g	3.56g
	Tomat.		51g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.77g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		49g	109Kcal	9.26g	4.93g	1.39g	4.74g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		575g	695Kcal	28.46g	12.16g	27.49g	78.83g
Vitamiinipaus	Nektariin		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 15.09.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	180g	153Kcal	4.27g	2.28g	5.09g	21.73g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		29g	34Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.25g
	Kokku:		209g	187Kcal	4.35g	2.29g	5.15g	29.98g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	249g	103Kcal	2.01g	0.63g	8.48g	11.38g
	Kohupiimakreem 130		130g	141Kcal	6.56g	4.2g	13.13g	7.48g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		510g	368Kcal	11.98g	7.5g	26.24g	36.45g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g
kolmapäev 16.09.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	178g	260Kcal	12.13g	7.41g	6.67g	30.58g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		198g	283Kcal	12.19g	7.41g	6.71g	36.24g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	121g	308Kcal	14.74g	0.29g	15.12g	27.96g
	Tatar		101g	147Kcal	1.04g	0.14g	5.04g	28.08g
	Riis		101g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Valge kaste võiga		50g	71Kcal	4.58g	2.94g	2.15g	5.27g
	Paprika, rohelised herned 100g		100g	27Kcal	0.2g	0g	1g	4.08g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		573g	787Kcal	23.94g	6.04g	30.59g	107.78g

Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		79g	38Kcal	0.24g	0g	0.4g	8g
	Kokku:		79g	38Kcal	0.24g	0g	0.4g	8g
neljapäev 17.09.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	179g	149Kcal	4.49g	2.42g	5.79g	19.97g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		29g	34Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.25g
	Kokku:		208g	183Kcal	4.58g	2.43g	5.85g	28.22g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	249g	144Kcal	2.91g	1.29g	13.08g	15.66g
	Banaani-pimi-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.91g	13.85g
	Vahukoor 30g		30g	108Kcal	11.25g	7.34g	0.72g	0.96g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		585g	427Kcal	17.82g	11.36g	19.13g	44.75g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.14g
	Kokku:		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.14g
reede 18.09.2026	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	1, 2, 14	180g	183Kcal	8.04g	3.79g	6.86g	19.25g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	217Kcal	8.04g	3.79g	6.92g	27.43g
Lõunasöök	Ahju šašökk (sealiha)	2, 1	81g	228Kcal	17.18g	6.47g	17.6g	0.62g
	Kartuli-pastinaagipüree 130g		130g	131Kcal	3.26g	1.99g	3.31g	21.53g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		51g	15Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.57g
	Pruun põhikaste 50g		50g	28Kcal	1.62g	0.23g	0.4g	2.71g
	Kuskuss 50g		50g	68Kcal	0.36g	0g	2.08g	13.68g
	Praekapsas.		49g	33Kcal	1.55g	0.6g	0.4g	4.3g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		586g	610Kcal	27.25g	11.92g	28.5g	59.65g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.79g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.79g

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