

MENÜÜ

19.01-25.01.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID/RIIS ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN JA PAPRIKA
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA TOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR/PÄRLKUSKUSS PUNAPEET/SPINAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE BANAAN JA NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	LÕHESUPP BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	SEAPRAAD KARTULI-KÕRVITSAPÜREE PRUUNKASTE SOOJAD JUURVILJAD VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON JA VALGE REDIS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 19.01.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	180g	158Kcal	4.86g	2.97g	6.35g	20.08g
Hommikusöök	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:	210g	193Kcal	4.95g	2.98g	6.41g	28.57g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	140g	152Kcal	7.48g	2.83g	10.66g	9.12g
	Keedetud spagetid	100g	134Kcal	1.52g	0.3g	4.3g	25.11g
	Riis	100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Roheline hernes, porgand, kurk	100g	23Kcal	0.12g	0.01g	1.26g	3.29g
	Leiva- ja sepikuvalik	25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:	620g	550Kcal	12.92g	5.42g	23.71g	80.35g
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:	100g	39Kcal	0.1g	0.05g	0.7g	7.35g
teisipäev 20.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	180g	174Kcal	5.44g	3.4g	4.61g	26.32g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:	200g	207Kcal	5.56g	3.4g	4.61g	34.32g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	120Kcal	3.78g	2.37g	5.14g	15.2g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Marjatarretis_130	130g	75Kcal	0.3g	0.04g	0.38g	17.36g
	Vahukoor 20g	20g	70Kcal	6.48g	4.23g	0.41g	2.54g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	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
	Herne- päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.89g	0.37g	1.24g	0.73g
	Kokku:	615g	508Kcal	21.08g	9.31g	14.25g	62.08g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA).	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.15g	0g	0.4g	7.2g
kolmapäev 21.01.2026	10-viljahelbepuder	179g	198Kcal	6.78g	4.11g	6.7g	27.39g
Hommikusöök	Toormoos 30g	30g	24Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	4.32g
	Kokku:	209g	222Kcal	7.14g	4.17g	7.01g	31.71g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	140g	137Kcal	2.97g	0.85g	21.88g	4.67g
	Tatar	100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g
	Pärlikuskuss	100g	220Kcal	3.78g	1.79g	6.01g	39.58g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Punapeet, kodusjuust, spinat	100g	75Kcal	2.74g	1.72g	8.65g	3.61g

	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)_30	30g	21Kcal	1.22g	0.86g	1.03g	1.46g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	704g	677Kcal	12.49g	5.53g	44.94g	92.85g
Vitamiinipaus	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:	130g	66Kcal	0.26g	0.08g	0.89g	14.34g
neljapäev 22.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	180g	165Kcal	4.87g	2.52g	6.49g	22.17g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	210g	182Kcal	5.26g	2.58g	6.82g	24.66g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	250g	139Kcal	5.32g	1.09g	9.14g	12.71g
	Banaani-kohupiimavaht	130g	121Kcal	4.53g	2.7g	11.56g	8.46g
	Marjapüree 20	20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	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:	584g	406Kcal	13.56g	6.04g	25.66g	43.24g
Vitamiinipaus	Mandariin 50g	50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g
	Kokku:	50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g
reede 23.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	180g	202Kcal	7.33g	3.6g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	200g	236Kcal	7.33g	3.6g	7.78g	32.47g
Lõunasöök	Seapraad	80g	262Kcal	20.03g	7.54g	20.44g	0g
	Kartuli-kõrvitsapüree...	180g	162Kcal	3.91g	2.44g	3.85g	26.94g
	Pruun põhikaste 50g	80g	55Kcal	2.46g	0.34g	1.01g	6.9g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	60g	16Kcal	0.31g	0.02g	0.65g	2.15g
	Peedi-õunasalat	60g	25Kcal	0.15g	0.03g	0.99g	4.03g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	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
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g
	Kokku:	685g	653Kcal	30.56g	12.63g	32.9g	56.82g
Vitamiinipaus	Valge redis	20g	4Kcal	0.02g	0g	0.16g	0.58g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	100g	18Kcal	0.1g	0g	0.48g	3.3g