

MENÜÜ

23.03-29.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	SEALIHAKASTE MULGIPUDER AHJUS RÖSTITUD PUNAPEET SPINAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS	KALASELJANKA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA LEIB/SEPIK MUNAVÕI KAALIKAS
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS ÕUNAPÜREE	KALKUNILIHA MANGOKASTMES RIIS/TATAR PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAD	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA PANNA COTTA VAARIKA-BANAANIKASTMEGA LEIB/SEPIK APELSIN
REEDE	HIRSIHELBEPUDE TOORMOOS	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA VALGE KASTE KAPSA-PORGANDI-PAPRIKA-PORRUSALAT TOMAT PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK PLOOM

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 23.03.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	181g	152Kcal	4.57g	2.46g	5.92g	20.49g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		201g	186Kcal	4.57g	2.46g	5.98g	28.67g
Lõunasöök	Sealihakaste.	2, 1	130g	179Kcal	12.21g	5.24g	9.93g	7.18g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)		180g	171Kcal	3.94g	2.38g	4.03g	28.79g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.91g	0.13g	0.56g	2.34g
	Spinat, tomat, porgand		100g	28Kcal	0.25g	0g	0.73g	4.5g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		540g	504Kcal	20.42g	10.37g	19.58g	56.72g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
teisipäev 24.03.2026	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	Kalaseljanka 250	4, 11, 3, 2, 1	250g	138Kcal	3.77g	0.62g	8.57g	16.37g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimamagustoit, banaani ja kamaga		130g	119Kcal	4.29g	2.69g	8.34g	11.32g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	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
	Munavõi 20g (mahe muna)		20g	88Kcal	9.11g	5.73g	1.29g	0.13g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		561g	487Kcal	24.48g	13.79g	21.41g	42.02g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)		80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
	Kokku:		80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
kolmapäev 25.03.2026	10-viljahelbepuder	1, 2	181g	207Kcal	7.82g	4.79g	6.66g	27.34g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	19Kcal	0.22g	0.03g	0.18g	3.65g
	Kokku:		211g	226Kcal	8.04g	4.83g	6.84g	30.99g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	130g	140Kcal	6.05g	2.11g	12.66g	8.12g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.8g
	Paprika, rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		605g	566Kcal	10.84g	4.94g	27.64g	84.57g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g

	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
neljapäev 26.03.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	155Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.11g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	172Kcal	4.68g	2.35g	5.47g	24.6g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	250g	104Kcal	1.96g	0.63g	8.63g	11.47g
	Keefiri panna cotta		130g	246Kcal	17.78g	12.41g	5.42g	16.04g
	Vaarika-banaanikaste 30g		30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.91g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		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
	Kokku:		510g	426Kcal	20.54g	13.15g	16.22g	40.95g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
reede 27.03.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	177Kcal	6.06g	3.61g	6.2g	23.88g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.92g
	Kokku:		200g	193Kcal	6.29g	3.65g	6.41g	26.79g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakkliihast	3, 1, 2	80g	109Kcal	3.32g	1.19g	13.41g	6.26g
	Kirjud makaronid 1		100g	132Kcal	0.83g	0.17g	4.46g	25.88g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Valge kaste toidukoorega		50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.76g	3.3g
	Kapsa-porgandi-paprika-porrusalat		50g	45Kcal	2.64g	0.36g	0.59g	4.28g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Kokku:		530g	518Kcal	12.79g	5.85g	25.93g	71.67g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g

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