

MENÜÜ

30.03-05.04.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MARJAD	AHJUKALA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PUNAPEET KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE RUKKIJA HUVAAHT PIIMAGA LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO TOMAT
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA KEEDUKARTUL/TATAR PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA KEEDETUD MUNA LEIB/SEPIK PIRN
REEDE		SUUR REEDE 

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 30.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2	180g	157Kcal	4.86g	2.97g	6.32g	19.91g
Hommikusöök	Marjad.		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	168Kcal	5.12g	3.01g	6.54g	21.57g
Lõunasöök	Ahjukala(valge kala)	4, 2, 1	80g	116Kcal	4.74g	0.98g	18.27g	0g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Kartulipüree (mahepiim)		100g	104Kcal	2.49g	1.56g	2.71g	17.23g
	Valge kaste toidukoorega		50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.76g	3.3g
	Roheline hernes, kodujuust(PRIA), punapeet		100g	74Kcal	1.96g	0.97g	8.13g	5.03g
	Leiva- ja sepikuvalik		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	570Kcal	15.22g	7.7g	37.19g	68.4g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
teisipäev 31.03.2026	Neljaviiljahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	155Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.11g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	188Kcal	4.41g	2.29g	5.14g	30.11g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	1, 2, 14	250g	139Kcal	3.55g	0.73g	6.59g	19.23g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga		100g	90Kcal	0.13g	0.01g	1.11g	20.79g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Herne- päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	36Kcal	2.98g	0.39g	1.18g	0.71g
	Kokku:		511g	400Kcal	11.47g	5.38g	14.73g	56.8g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 01.04.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	174Kcal	5.42g	3.39g	4.6g	26.24g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.92g
	Kokku:		200g	190Kcal	5.65g	3.43g	4.82g	29.16g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	130g	128Kcal	2.91g	0.81g	20.28g	4.38g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.8g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Kurk 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		50g	29Kcal	1.1g	0g	0.5g	3.67g
	Leiva- ja sepikuvalik		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
	Kakao.		200g	161Kcal	7.24g	4.67g	5.88g	17.46g
	Kokku:		805g	651Kcal	15.54g	8.23g	38.38g	84.52g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
neljapäev 02.04.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	180g	166Kcal	4.88g	2.53g	6.53g	22.36g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	200Kcal	4.88g	2.53g	6.59g	30.54g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	3, 1, 2	250g	192Kcal	5.25g	1.31g	14.03g	21.4g
	Kohupiimavorm 100		100g	178Kcal	7.69g	4.54g	11.76g	15.24g
	Kissell 130		130g	63Kcal	0.03g	0.01g	0.08g	15.71g
	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
	Keedetud muna		50g	63Kcal	4.5g	1.3g	5.5g	0.15g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		631g	554Kcal	17.94g	7.22g	33.25g	63.06g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g

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