

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV		
TEISIPÄEV		TOREDAT KOOLIAASTA ALGUST!
KOLMAPÄEV		ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MAITSEVESI BANAAN JÄÄTIS
NELJAPÄEV	8-VILJAHARBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MAASIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	KAERAHARBEPUDER MARJAPÜREEGA	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA TÄISTERA JA DURUM PASTA/RIIS PIIMAKASTE MAITSEROHELINE SPINAT/MARINEERITUD KÕRVITS PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
kolmapäev 02.09.2026 Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 2, 3, 8, 13	252g	159Kcal	1.43g	0.21g	14.36g	19.7g
	Paprika, edamame oad 100g		101g	37Kcal	0.82g	0.07g	1.99g	4.2g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)_koopia		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Jäätis tk		70g	148Kcal	6.37g	3.78g	2.38g	20.3g
	Kokku:		724g	455Kcal	11.89g	6.71g	23.21g	59g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
neljapäev 03.09.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2, 14	180g	166Kcal	4.88g	2.53g	6.53g	22.34g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	199Kcal	5g	2.53g	6.53g	30.34g
Lõunasöök	Borš sealihaga	2, 1, 3, 10	251g	135Kcal	5.27g	1.92g	7.49g	12.83g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kohupiimakreem riivleivaga		130g	180Kcal	4.83g	2.79g	13.58g	20.24g
	Maasikad		29g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.45g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	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:		531g	476Kcal	17.6g	10.41g	26.25g	50.24g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g
reede 04.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	180g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	230Kcal	7.96g	3.98g	7.76g	29.95g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	79g	193Kcal	13.46g	5.22g	13.48g	4.23g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)		100g	133Kcal	0.66g	0.18g	4.54g	26.55g
	Riis		101g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Spinat, mar.kõrvits		50g	50Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	11.89g
	Porgandi-kaalikasalat 1		51g	17Kcal	0.07g	0g	0.41g	2.97g
	Piimakaste		50g	47Kcal	3.29g	2.14g	1.19g	3.06g
	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
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		532g	674Kcal	20.94g	10.23g	27.17g	91.13g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		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