

MENÜÜ

09.02-15.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VALGE REDIS/KURK
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA KODUJUUST TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR/KUSKUSS AHJUS RÖSTITUD PEET HIINAKAPSA-MAISI-VÄRSKEKURGISALAT LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	179g	146Kcal	4.48g	2.43g	5.69g	19.36g
Hommikusöök	Toormoos 20g		22g	20Kcal	0.24g	0.04g	0.22g	3.89g
	Kokku:		201g	166Kcal	4.71g	2.47g	5.91g	23.25g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	120Kcal	2.77g	0.88g	23.47g	0.18g
	Valge kaste toidukoorega		80g	63Kcal	4.17g	2.42g	1.21g	5.25g
	Porgand, mar,kurk		100g	29Kcal	0.27g	0g	0.71g	4.76g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g		130g	123Kcal	2.83g	1.78g	3.23g	20.52g
	Riis 50g (mahe)		50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:		620g	508Kcal	13.75g	7.33g	34.6g	58.34g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 10.02.2026	5- viljahelbepuder.	1, 2	181g	155Kcal	4.32g	2.41g	5.62g	23.33g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		211g	172Kcal	4.71g	2.47g	5.95g	25.82g
Lõunasöök	Minestrone supp veiseliha	1, 12, 2	250g	117Kcal	4.8g	0.93g	6.16g	11.68g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 130 (mahepiim)		130g	198Kcal	15.7g	10.26g	6.08g	8.1g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.22g	0.03g	0.21g	2.96g
	Maitseroheline		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kokku:		452g	443Kcal	25.54g	14.37g	15.34g	35.86g
Vitamiinipaus	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		100g	14Kcal	0.05g	0g	0.75g	2.15g
kolmapäev 11.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	178Kcal	6.1g	3.63g	6.24g	24.1g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	195Kcal	6.49g	3.69g	6.57g	26.59g
Lõunasöök	Värsekekapsa- hakkliahautis (sea-veisehakkliha)	1, 12, 2	150g	141Kcal	7.9g	2.73g	9.53g	6.36g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Tomat.		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	166Kcal	0.83g	0.23g	5.69g	33.25g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	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:		640g	571Kcal	14.64g	6.25g	29.97g	75.31g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
neljapäev 12.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	175Kcal	5.5g	3.44g	4.61g	26.53g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	209Kcal	5.5g	3.44g	4.67g	34.71g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3, 8, 9	250g	137Kcal	2.72g	0.48g	8.83g	18.14g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.22g	0.03g	0.021g	2.96g
	Kohupiimakreem riivleivaga		130g	187Kcal	4.76g	2.75g	13.37g	22.38g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		517g	484Kcal	16.47g	8.72g	24.73g	56.23g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 13.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	180g	206Kcal	7.77g	3.88g	7.73g	24.3g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.22g	0.03g	0.2g	3.02g
	Kokku:		200g	222Kcal	7.99g	3.92g	7.94g	27.33g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2, 12	140g	135Kcal	4.93g	0.76g	15.11g	6.96g
	Tatar		100g	146Kcal	1.28g	0.25g	5.19g	28.55g
	Hiinakapsa-maisi-värskekurgisalat		60g	45Kcal	3.02g	0.46g	0.93g	3.26g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kuskuss		100g	135Kcal	0.73g	0g	4.15g	27.36g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	22Kcal	0.91g	0.13g	0.56g	2.38g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:		735g	617Kcal	14.43g	3.82g	30.73g	87.81g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g

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