

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEENEKASTE MULGIPUDER/TATAR LAMBS SALAT/KURK/PORGAND/KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KAMA PIRN/BANAAN
TEISIPÄEV	4-VILJAHLEBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP KANALIHAGA HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA PANNKOOGID MOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK/ÕUN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHLEBEPUDER MOOS/VÕI	SEAHAKKLIHA KOTLETID PORGANDIGA KARTUL/MAKARONID VALGE KASTE COLESLAW SALAT JÄÄSALAT/TOMAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV		
REEDE		

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	Odrahelbepuder	200g	197Kcal	7.79g	4.87g	6.12g	24.21g	2.7g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	266Kcal	10.52g	6.66g	6.21g	35.14g	3.07g
Lõunasöök	Seenekaste (taimne)	150g	119Kcal	8.7g	5.09g	3.91g	5.18g	2.06g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)130g	130g	123Kcal	2.84g	1.71g	3.18g	20.58g	1.16g
	Tatar 50g	50g	49Kcal	0.82g	0.35g	1.62g	8.71g	0g
	Lambs salat, kurk, porgand, kodujuust (PRIA) 100	100g	42Kcal	1.37g	0.85g	4.51g	2.37g	0.87g
	Kama (mahe keefir)	200g	210Kcal	7.58g	6.53g	9.15g	25.16g	2.19g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Kokku:	1045g	763Kcal	28.68g	16.71g	28.57g	91.69g	11.54g
teisipäev 29.04.25	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	240Kcal	13.64g	8.48g	5.94g	21.67g	3.2g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	309Kcal	16.37g	10.27g	6.03g	32.6g	3.57g
Lõunasöök	Aedviljasupp kanaga 1	250g	103Kcal	2.05g	0.3g	7.82g	12.11g	2.44g
	Pannkoogid (valmis) 130	130g	305Kcal	9.58g	0.82g	8.22g	46.55g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Hummus, paprika ja köömnetega	10g	21Kcal	0.84g	0.08g	0.97g	1.79g	1.01g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	679g	665Kcal	18.09g	4.87g	24.14g	97.39g	8.01g
kolmapäev 30.04.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	200g	191Kcal	8.15g	4.79g	6.66g	21.43g	2.76g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	260Kcal	10.88g	6.58g	6.75g	32.36g	3.13g
Lõunasöök	Seahakkliha kotletid porgandiga (valmis)	100g	303Kcal	23.71g	10.2g	15.46g	7.01g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.09g	0.78g
	Keedetud makaronid	75g	110Kcal	2.27g	0.39g	3.22g	18.8g	0.89g
	Valge kaste toldukoorega	50g	40Kcal	2.64g	1.53g	0.77g	3.23g	0g
	Coleslaw salat 1	40g	26Kcal	1.34g	0.22g	0.46g	2.55g	0.8g
	Jäasalat, tomat, punapeet	100g	24Kcal	0.27g	0g	0.85g	3.7g	1.48g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	675g	729Kcal	36.01g	16.01g	29.11g	68.46g	6.76g