

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



HEAD ISU!

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	SEALIHAŠNITSEL KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA TATAR BECHAMEL KASTE TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	POOLA KOORENE KURGISUPP APELSINI-OLIIVÕLIKOOK ÜRDIVÕIE CIABATTA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA RIIS/MAKARONID KAPSASALAT KÖÖMNETEGA KURK/MAR.KÕRVITS LEIB/SEPIK MUSTIKA-BANAANISMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI-SIBULA JA MUNAGA ÕUNAPÜREE RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA HUMMUS PEEDIGA IDANDID LAPILEIB LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA BULGUR PRUUN KASTE RATATOUILLE SEGU TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	Lõunasöök							
	Šnitsel 100g	80g	144Kcal	5.36g	1.76g	12.8g	11.2g	0g
	Kartuli-savolakapsapüree (mahepiim)	170g	225Kcal	14.51g	9.56g	3.89g	18.63g	2.07g
	Valge kaste võiaa (mahepiim, mahe jahu) 75/100	49g	75Kcal	5.14g	3.37g	2.2g	4.89g	0.42g
	Tomatisalat mozzarella ja basilikuga 50/60	61g	70Kcal	5.03g	2.74g	4.31g	1.46g	0.6g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.2g	1.26g	7.59g	41.59g	0g
	Spinat/paprika/edamame oad (külm) 100g	100g	56Kcal	1.75g	0.28g	3.86g	5.37g	1.6g
	Kokku:	937g	1095Kcal	42.78g	23.92g	46.18g	126.22g	10.39g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
teisipäev 06.05.25	Lõunasöök							
	Poola koorene kurgisupp 250g	251g	147Kcal	8.23g	5.28g	5.47g	12.09g	1.56g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Apelsini-oliivõlikook 100g	100g	444Kcal	23.93g	3.6g	4.83g	50.43g	3.56g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Ciabatta 20/40	40g	99Kcal	0.52g	0.08g	3.8g	19.2g	1.08g
	Ürdivõie 5/8	8g	51Kcal	5.61g	3.77g	0.06g	0.09g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	674g	940Kcal	45.01g	17.56g	22.74g	105.78g	10.82g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
kolmapäev 07.05.25	Lõunasöök							
	Kanaröög paprika, tomati ja baklažaaniga 150g	130g	72Kcal	0.93g	0.13g	8.54g	5.96g	2.6g
	Mahemakaronid 130/170	170g	241Kcal	3.76g	2.06g	7.5g	43.38g	2.02g
	Kapsasalat köömnetega 50g	61g	26Kcal	1.09g	0.13g	0.79g	2.55g	1.35g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga	200g	138Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.76g	2.39g
	Riis keedetud (mahe riis) 130/170	170g	206Kcal	0.44g	0.07g	4.8g	45.54g	0.6g
	Kurk/marineeritud kõrvits 100g (eraldi)	100g	56Kcal	0.05g	0.02g	0.55g	13.05g	0.8g
	Kokku:	1138g	1038Kcal	18.81g	11.11g	38.66g	171.32g	15.46g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
neljapäev 08.05.25	Lõunasöök							
	Kalasupp kartuli, porgandi, sibula ja munaga (lõhe) 250g	250g	178Kcal	5.91g	1.3g	9.99g	20.44g	1.65g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Õunapüree riivleiva ja vahukoorega 130g	101g	262Kcal	17.99g	11.55g	2.26g	21.6g	2.18g

	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Lapileib 20/40	40g	113Kcal	1.64g	0.4g	3.16g	20.8g	0.96g
	Hummus peediga 15g	15g	40Kcal	1.51g	0.2g	1.85g	3.82g	1.99g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	721g	894Kcal	34.89g	18.4g	29g	110.03g	12.48g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 09.05.25	Rootsi sea-veisehakklihapallid 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g	0g
Lõunasöök	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	170g	208Kcal	3.99g	0.54g	4.65g	37.12g	2.35g
	Pruun kaste 130/150g	130g	108Kcal	4.07g	0.54g	2.3g	14.26g	2.71g
	Ratatouille segu 50/60	60g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.44g	3.12g	2.13g
	Tomati-kurgi-sibulasalat koriandriga 50g	60g	11Kcal	0.11g	0g	0.5g	1.64g	0.66g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Bulgur 130g	170g	193Kcal	0.55g	0.11g	6.22g	40.76g	0.28g
	Jäasalat/porgand/hernes 100g	99g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.27g	4.59g	2.61g
	Kokku:	1076g	1061Kcal	31.34g	11.15g	38.31g	148.41g	16.44g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g