

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE LAMBASALAT/KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	AEDVILJASUPP LIHATA KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS SEESAMISEEMNETEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS
KOLMAPÄEV	KANAPADA MAKARONID/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR REDIS
NELJAPÄEV	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	STROOGONOV VEISELIHAGA AHJUKARTUL/PÄRLKUSKUSS HIINAKAPSAS/MAIS/KURK/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 08.09.25 Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	100g	277Kcal	20.13g	3.91g	23.81g	0.13g
	Riis (mahe)	75g	79Kcal	0.15g	0.03g	1.8g	17.52g
	Valge kaste võiga 50g	50g	78Kcal	5.2g	3.35g	2.31g	5.46g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	74g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.03g	0.26g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	75Kcal	2.05g	1.3g	1.87g	11.86g
	Lambasalat/kurk/paprika (eraldi)	100g	15Kcal	0.07g	0g	0.83g	2.2g
	Kokku:	685g	777Kcal	34.95g	13.48g	40.69g	71.74g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
teisipäev 09.09.25 Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 250	250g	110Kcal	4.14g	0.57g	2.83g	13.69g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kreeka jogurti-mangokreem	99g	124Kcal	7.76g	4.99g	2.89g	10.66g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Hummus seesamiseemnetega 10g	10g	36Kcal	1.93g	0.27g	1.46g	2.39g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	679g	541Kcal	21.59g	10.78g	17.7g	63.97g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
kolmapäev 10.09.25 Lõunasöök	Kanapada	149g	181Kcal	7.53g	2.55g	18.27g	9.44g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	74g	108Kcal	2.01g	0.35g	3.22g	18.8g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Tatar 75g	74g	71Kcal	1.2g	0.51g	2.37g	12.71g
	Jääsalat/tomat/kurk/porru	101g	15Kcal	0.13g	0g	0.77g	2.28g
	Kokku:	684g	628Kcal	18.22g	8.3g	34.71g	77.82g
Vitamiinipaus	Redis (PRIA)	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.53g
	Kokku:	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.53g
neljapäev 11.09.25 Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	251g	255Kcal	14.84g	4.89g	14.97g	14.42g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g

	Hapukoor 30	30g	68Kcal	6.55g	4.69g	1.01g	1.16g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	150g	153Kcal	3.69g	2.67g	4.76g	25.11g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	756g	817Kcal	36.55g	19.83g	31.04g	87.74g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g
reede 12.09.25	Strogonov loomaliha (mahe veiseliha)	150g	214Kcal	12.35g	5.06g	18.17g	6.62g
Lõunasöök	Ahjukartul 75g	75g	90Kcal	1.66g	0.22g	2.04g	16.31g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Pärlikuskuss	75g	162Kcal	2.17g	0.9g	4.61g	30.34g
	Hiinakapsas/mais/kurk/punapeet (eraldi)	101g	30Kcal	0.14g	0.03g	1.3g	5.08g
	Kokku:	687g	749Kcal	23.67g	11.1g	36.2g	92.94g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g