

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MARJAMAHEDIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER MARJAD	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL/KUSKUSS ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	KARTULI SEA-VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS	KEEDETUD KOORIMATA KARTUL SOOLAPEKK VÜRTSIKILU HAPUKURK LEIB/SEPIK HAPUPIIM ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	183g	241Kcal	5.73g	2g	8.97g	35.8g
Hommikusöök	Moos 30g		50g	84Kcal	0g	0g	0.15g	20.45g
	Kokku:		233g	325Kcal	5.73g	2g	9.12g	56.25g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	248g	459Kcal	22.4g	9.5g	22.86g	40.77g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		61g	37Kcal	1.42g	0g	0.6g	4.6g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.55g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.04g	2.74g	3.04g	4.56g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Spinat/punapeet		60g	24Kcal	0.13g	0.02g	0.98g	3.99g
	Kokku:		827g	812Kcal	31.3g	15.08g	34.6g	93.01g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 10.03.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	183g	266Kcal	6.92g	3.98g	8.48g	41.97g
Hommikusöök	Marjad 30g		50g	29Kcal	0.65g	0.1g	0.55g	4.15g
	Kokku:		233g	295Kcal	7.57g	4.08g	9.03g	46.12g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	251g	118Kcal	3.13g	1.72g	8.99g	11.94g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	140Kcal	10.82g	6.93g	4.93g	5.65g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		559g	437Kcal	19.7g	11.92g	18.68g	42.48g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.62g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.62g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	133Kcal	6.25g	3.97g	5.1g	12.97g
Hommikusöök	Toormoos 20g		19g	11Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	1.6g
	Kokku:		198g	144Kcal	6.5g	4.01g	5.31g	14.57g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk	1, 2	80g	226Kcal	17.01g	6.4g	17.42g	0.62g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.08g	16.16g
	Tomat/mar.kurk		100g	22Kcal	0.35g	0g	0.84g	3.11g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.55g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.04g	2.74g	3.04g	4.56g
	Kuskuss		99g	133Kcal	0.71g	0g	4.08g	26.89g

	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	96Kcal	9.08g	6.48g	1.61g	1.96g
	Kokku:		707g	776Kcal	34.04g	18.29g	35.22g	78.4g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi-riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	209Kcal	6.76g	4.1g	6.62g	29.91g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.21g
	Kokku:		209g	227Kcal	7.01g	4.14g	6.83g	33.12g
Lõunasöök	Kartuli-sea-veisehakklihasupp 1	1, 2	251g	243Kcal	8.88g	2.64g	11.08g	28.44g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Vanillipuding		149g	167Kcal	5.75g	3.77g	4.73g	24.08g
	Toormoos 30g		31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.4g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Ürdivõi 5g		5g	30Kcal	3.29g	2.15g	0.04g	0.05g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		564g	583Kcal	19.34g	8.75g	19.94g	78.61g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 13.03.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	183g	234Kcal	6.99g	3.92g	8.53g	31.87g
Hommikusöök	Toormoos 30g		52g	35Kcal	0.65g	0.1g	0.55g	5.65g
	Kokku:		235g	269Kcal	7.64g	4.02g	9.08g	37.51g
Lõunasöök	Keedetud koorimata kartul	4, 1, 2	100g	76Kcal	0.14g	0g	2.08g	16.14g
	Soolapekk		30g	146Kcal	14.96g	6.13g	2.5g	0.24g
	Vürtsikilu		30g	56Kcal	2.95g	0.36g	7.43g	0g
	Hapukurk		50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.29g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Hapupiim 100g		100g	54Kcal	2.5g	1.7g	3.3g	4.6g
	Kokku:		436g	459Kcal	21.79g	8.32g	19.47g	43.84g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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 sulfiidid	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