

# MENÜÜ

24.11-30.11.2025



|           | HOMMIKUSÖÖK                   | LÖUNASÖÖK                                                                                                                                                                          |
|-----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV | 3-VILJAHELBEPUDER<br>MOOS/VÕI | AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA<br>KARTULIPÜREE/RIIS<br>VALGE KASTE<br>JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES<br>KODUJUUST<br>KAMA<br>PIIM/KEEFIR<br>LEIB/SEPIK<br>ÕUN                        |
| TEISIPÄEV | 5-VILJAHELBEPUDER<br>MOOS/VÕI | AEDVILJASUPP LIHATA<br>OAD<br>KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA<br>MUNAVÕI<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>HURMAA                                                                      |
| KOLMAPÄEV | MANNA PUDER<br>MOOS/VÕI       | VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS<br>KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA<br>SPINAT/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK<br>LEIB/SEPIK<br>MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI<br>PIIM/KEEFIR<br>PLOOM |
| NELJAPÄEV | KAERAHELBEPUDER<br>MOOS/VÕI   | RASSOLNIK KALAGA<br>HAPUKOOR<br>KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA<br>VÕI<br>KÜÜSLAUGULEIVAD<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>PORGAND JA LILLKAPSAS                              |
| REEDE     |                               | JÄÄTIS<br>PUUVILJAVAAGEN                                                                                                                                                           |

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

| Söögikord               | Retsept                                       | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-------------------------|-----------------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|
| esmaspäev<br>24.11.2025 | 3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200 | 204g | 199Kcal | 8.84g  | 5.24g                  | 6.78g  | 21.59g                                   |
| Hommikusöök             | Moos/või 30g                                  | 35g  | 84Kcal  | 3.69g  | 2.42g                  | 0.11g  | 12.31g                                   |
|                         | Kokku:                                        | 239g | 283Kcal | 12.53g | 7.66g                  | 6.89g  | 33.9g                                    |
| Lõunasöök               | Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha           | 100g | 173Kcal | 6.45g  | 3.09g                  | 28.44g | 0.27g                                    |
|                         | Kartulipüree (mahepiim) 130g                  | 130g | 125Kcal | 3.06g  | 1.93g                  | 3.23g  | 20.52g                                   |
|                         | Valge kaste toidukoorega 50g                  | 50g  | 39Kcal  | 2.65g  | 1.54g                  | 0.75g  | 3.07g                                    |
|                         | Jääsalat/porgand/hernes                       | 100g | 31Kcal  | 0.22g  | 0.01g                  | 1.3g   | 4.63g                                    |
|                         | Leib                                          | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g                  | 2.11g  | 11.34g                                   |
|                         | Sepik                                         | 30g  | 78Kcal  | 0.85g  | 0.09g                  | 2.39g  | 14.7g                                    |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l             | 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                                     |
|                         | Kama (mahe keefir)                            | 200g | 210Kcal | 7.56g  | 6.53g                  | 9.04g  | 25.47g                                   |
|                         | Riis (mahe)                                   | 76g  | 97Kcal  | 0.19g  | 0.03g                  | 2.21g  | 21.51g                                   |
|                         | Kodujuust (PRIA) 30g                          | 30g  | 31Kcal  | 1.32g  | 0.85g                  | 3.99g  | 0.75g                                    |
|                         | Kokku:                                        | 971g | 957Kcal | 28.78g | 18.87g                 | 58.98g | 110.49g                                  |
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                                    | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.16g  | 8.72g                                    |
|                         | Kokku:                                        | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.16g  | 8.72g                                    |
| teisipäev<br>25.11.2025 | 5-viljahelbepuder (mahepiim) 200              | 201g | 199Kcal | 8.05g  | 4.82g                  | 6.59g  | 25.03g                                   |
| Hommikusöök             | Või 5g                                        | 5g   | 37Kcal  | 4.1g   | 2.69g                  | 0.02g  | 0.04g                                    |
|                         | Moos 30g                                      | 30g  | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.09g  | 12.27g                                   |
|                         | Kokku:                                        | 236g | 286Kcal | 12.15g | 7.51g                  | 6.7g   | 37.34g                                   |
| Lõunasöök               | Aedviljasupp lihata                           | 250g | 107Kcal | 3.77g  | 0.52g                  | 2.84g  | 13.7g                                    |
|                         | Maitseroheline 5g                             | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g                     | 0.11g  | 0.15g                                    |
|                         | Oad (erinevad)                                | 20g  | 15Kcal  | 0.06g  | 0.01g                  | 1.05g  | 2.3g                                     |
|                         | Kakao panna cotta                             | 130g | 196Kcal | 16.31g | 10.58g                 | 3.79g  | 8.27g                                    |
|                         | Toormoos 20g                                  | 20g  | 11Kcal  | 0.26g  | 0.04g                  | 0.22g  | 1.66g                                    |
|                         | Leib                                          | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g                  | 2.11g  | 11.34g                                   |
|                         | Sepik                                         | 30g  | 78Kcal  | 0.85g  | 0.09g                  | 2.39g  | 14.7g                                    |
|                         | Munavõi 20g (mahe muna)                       | 20g  | 87Kcal  | 9.07g  | 5.72g                  | 1.23g  | 0.13g                                    |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l             | 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:                                        | 729g | 668Kcal | 36.82g | 21.76g                 | 19.26g | 60.48g                                   |
| Vitamiinipaus           | Hurmaa                                        | 80g  | 53Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.7g   | 11.12g                                   |
|                         | Kokku:                                        | 80g  | 53Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.7g   | 11.12g                                   |
| kolmapäev<br>26.11.2025 | Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200     | 201g | 241Kcal | 12.91g | 7.87g                  | 6.62g  | 21.61g                                   |
| Hommikusöök             | Moos/või 30g                                  | 35g  | 84Kcal  | 3.69g  | 2.42g                  | 0.11g  | 12.31g                                   |

|                         |                                                         |      |         |        |        |        |         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|---------|
|                         | Kokku:                                                  | 236g | 325Kcal | 16.6g  | 10.29g | 6.73g  | 33.92g  |
| Lõunasöök               | Värskekapsa-õuna sealihahautis 1 150                    | 149g | 152Kcal | 9.37g  | 3.07g  | 8.51g  | 7.13g   |
|                         | Keedetud kartul 200                                     | 200g | 161Kcal | 0.22g  | 0g     | 4.23g  | 34.47g  |
|                         | Leib                                                    | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g  | 2.11g  | 11.34g  |
|                         | Sepik                                                   | 30g  | 78Kcal  | 0.85g  | 0.09g  | 2.39g  | 14.7g   |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l                       | 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    |
|                         | Marja-kodujuustumuuti 150/200g                          | 151g | 92Kcal  | 1.56g  | 0.56g  | 2.98g  | 15.1g   |
|                         | Kirjud makaronid (täistera+mahe)                        | 75g  | 111Kcal | 2.15g  | 0.37g  | 3.28g  | 19.17g  |
|                         | Spinat/punapeet/paprika(kollane)/marineeritud kurk 100g | 100g | 26Kcal  | 0.3g   | 0.01g  | 1.14g  | 3.74g   |
|                         | Kokku:                                                  | 960g | 793Kcal | 20.93g | 8.9g   | 30.16g | 113.88g |
| Vitamiinipaus           | Ploom (PRIA)                                            | 80g  | 39Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.4g   | 8.08g   |
|                         | Kokku:                                                  | 80g  | 39Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.4g   | 8.08g   |
| neljapäev<br>27.11.2025 | Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)           | 200g | 220Kcal | 6.24g  | 2.68g  | 8.56g  | 30.48g  |
| Hommikusöök             | Või 5g                                                  | 5g   | 37Kcal  | 4.1g   | 2.69g  | 0.02g  | 0.04g   |
|                         | Moos 30g                                                | 30g  | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.09g  | 12.27g  |
|                         | Kokku:                                                  | 235g | 307Kcal | 10.34g | 5.37g  | 8.67g  | 42.79g  |
| Lõunasöök               | Rassolnik kalaga                                        | 251g | 155Kcal | 4.46g  | 0.73g  | 8.9g   | 18.87g  |
|                         | Maitseroheline 5g                                       | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g     | 0.11g  | 0.15g   |
|                         | Hapukoor 30                                             | 30g  | 67Kcal  | 6.49g  | 4.65g  | 1g     | 1.15g   |
|                         | Kohupiimakreem riivleivaga 130g                         | 130g | 141Kcal | 5.11g  | 2.93g  | 14.4g  | 8.95g   |
|                         | Vaarikad                                                | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g  | 0.33g  | 2.49g   |
|                         | Leib                                                    | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g  | 2.11g  | 11.34g  |
|                         | Sepik                                                   | 30g  | 78Kcal  | 0.85g  | 0.09g  | 2.39g  | 14.7g   |
|                         | Küüslauguleivad                                         | 30g  | 83Kcal  | 3.06g  | 0.45g  | 1.96g  | 10.54g  |
|                         | Või 5g                                                  | 5g   | 37Kcal  | 4.1g   | 2.69g  | 0.02g  | 0.04g   |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l                       | 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:                                                  | 765g | 752Kcal | 30.96g | 16.4g  | 36.74g | 76.46g  |
| Vitamiinipaus           | Lillkapsas (PRIA)                                       | 80g  | 28Kcal  | 0.34g  | 0g     | 1.28g  | 4.13g   |
|                         | Porgand (PRIA)                                          | 80g  | 26Kcal  | 0.16g  | 0g     | 0.48g  | 4.48g   |
|                         | Kokku:                                                  | 160g | 54Kcal  | 0.5g   | 0g     | 1.76g  | 8.61g   |
| reede<br>28.11.2025     | Banaan, viinamari, pirn, õun, kiivi                     | 79g  | 48Kcal  | 0.16g  | 0.04g  | 0.4g   | 10.53g  |
|                         | Kokku:                                                  | 79g  | 48Kcal  | 0.16g  | 0.04g  | 0.4g   | 10.53g  |
| Lõunasöök               | Jäätis tk                                               | 70g  | 262Kcal | 15.38g | 0g     | 2.94g  | 27.97g  |
|                         | Kokku:                                                  | 70g  | 262Kcal | 15.38g | 0g     | 2.94g  | 27.97g  |