

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TARKUSEPÄEV
TEISIPÄEV	VEISEHAKKLIHASUPP KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK HERNE-HERNEPÄEVALILLESEEMNE PESTO PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	AHJUKANA RIIS/TATAR VALGE KASTE SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	KALASUPP VALGE KALAGA PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	KÜPSISETORT

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Teisipäev 02.09.25 Lõunasöök	Kiire veisehakklihasupp 200/250	251g	170Kcal	7.06g	2.61g	10.83g	14.41g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	15g	55Kcal	5.15g	0.44g	0.97g	0.96g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	711g	667Kcal	24.44g	10.26g	32.98g	74.23g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g
Kolmapäev 03.09.25 Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	140Kcal	3.54g	0.62g	27.11g	0g
	Riis keedetud (mahe riis) 130/170	170g	206Kcal	0.42g	0.07g	4.74g	45.46g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	50g	77Kcal	5.25g	3.44g	2.22g	4.98g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.2g	1.26g	7.59g	41.59g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.93g	3.8g
	Kokku:	877g	973Kcal	20.43g	10.34g	54.12g	138.91g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
Neljapäev 04.09.25 Lõunasöök	Kalasupp (selge) 200/250	249g	150Kcal	2.63g	0.51g	11.51g	19.43g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	230Kcal	18.17g	11.88g	6.26g	10.34g
	Toormoos banaaniga 20/30	30g	18Kcal	0.26g	0.05g	0.29g	3.33g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	752g	759Kcal	35.57g	21.87g	29.84g	76.54g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
--	--------	-----	--------	----	----	-------	-------