

MENÜÜ



08.04-14.04.2024

HEAD ISU! :)

| | HOMMIKUSÖÖK | LÕUNASÖÖK |
|-----------|-------------|--|
| ESMASPÄEV | | MAKARONID HAKKLIHAGA KÜLM KASTE KURK/TOMAT/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI ÕUN |
| TEISIPÄEV | | KULDNE KALA-KARTULISUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM BANAAN |
| KOLMAPÄEV | | AHJUKANA RIIS PIIMA-KOOREKASTE MAITSEROHELINE PORGANDISALAT APELSINI, ROSINATE JA SEEMNETEGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN |
| NELJAPÄEV | | MINISTRONE SUPP PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA VAHUKOOREGA VALGED KEEDETUD OAD/MAITSEROHLINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK |
| REEDE | | AZUU VEISELIHAGA AHJUKARTUL ÜRTIDEGA VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN |

| Söögikord | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained | |
|-------------------------|--|---|---------|---------|------------------------|--------|--|-----------|-------|
| esmaspäev 08.04.2024 | Makaronid hakklihaga 1 170 LA/200 kool | 200g | 368Kcal | 9.57g | 3.07g | 17.44g | 51.68g | 2.52g | |
| | Tomat - kurk 50/50 | 60g | 10Kcal | 0.09g | 0g | 0.39g | 1.47g | 0.63g | |
| | Lõunasöök | Külm kaste makaronidele | 50g | 61Kcal | 3.93g | 1.05g | 1.45g | 4.74g | 0.25g |
| | | Kamasmuuti | 201g | 160Kcal | 4.71g | 2.79g | 6.43g | 21.82g | 2.41g |
| | | Leiva- ja sepikuvalik (kool/tareke) 20/40 | 40g | 92Kcal | 0.74g | 0.1g | 2.94g | 16.78g | 3g |
| | | Mahekeefir (PRIA) 75g | 75g | 57Kcal | 3.02g | 2.71g | 3.02g | 4.52g | 0g |
| | | Maitsevesi kool 75g | 75g | 4Kcal | 0.1g | 0.02g | 0.08g | 0.64g | 0.31g |
| | | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g |
| Idud (munga) | 8g | 2Kcal | 0.02g | 0.01g | 0.25g | 0.14g | 0.09g | | |
| | Kokku: | 859g | 857Kcal | 28.33g | 13.8g | 36.95g | 108.69g | 9.21g | |
| 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 09.04.2024 | Kuldne kartulisupp forelliga/lõhe 200/250 | 250g | 260Kcal | 11.94g | 5.38g | 14.93g | 22.16g | 2.03g | |
| | Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150 | 151g | 258Kcal | 10.48g | 6.23g | 11.91g | 28.55g | 1.11g | |
| | Moos 20/30 | 30g | 50Kcal | 0g | 0g | 0.09g | 12.27g | 0.42g | |
| | Leiva- ja sepikuvalik (kool/tareke) 20/40 | 40g | 92Kcal | 0.74g | 0.1g | 2.94g | 16.78g | 3g | |
| | Või 5/8_kool | 8g | 56Kcal | 6.15g | 4.14g | 0.03g | 0.06g | 0g | |
| | Maitseroheline(külm) rühma 5/8 | 8g | 0Kcal | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | |
| | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g | |
| | Maitsevesi kool 75g | 75g | 4Kcal | 0.1g | 0.02g | 0.08g | 0.64g | 0.31g | |
| | Kokku: | 712g | 823Kcal | 35.56g | 19.92g | 34.93g | 87.36g | 6.87g | |
| Vitamiinipaus | Banaan 50/80 | 80g | 54Kcal | 0.16g | 0.08g | 0.64g | 12.26g | 0.56g | |
| | Kokku: | 80g | 54Kcal | 0.16g | 0.08g | 0.64g | 12.26g | 0.56g | |
| kolmapäev 10.04.2024 | Ahjukana 60/80 | 80g | 136Kcal | 3.14g | 0.56g | 27g | 0g | 0g | |
| | Riis keedetud 130/170 | 170g | 207Kcal | 0.43g | 0.07g | 4.77g | 45.69g | 0.6g | |
| | Piima-koorkaste | 70g | 80Kcal | 5.01g | 3.46g | 2.3g | 6.5g | 0g | |
| | Porgandisalat apelsini, rosinat ja seemnetega 1 50/60/50 | 60g | 82Kcal | 5.47g | 0g | 1.58g | 6.03g | 1.28g | |
| | Leiva- ja sepikuvalik (kool/tareke) 20/40 | 40g | 92Kcal | 0.74g | 0.1g | 2.94g | 16.78g | 3g | |
| | Piim 3,5% (PRIA) 150 | 150g | 94Kcal | 5.25g | 5.03g | 4.8g | 6.98g | 0g | |
| | Mahekeefir (PRIA) 75g | 75g | 57Kcal | 3.02g | 2.71g | 3.02g | 4.52g | 0g | |
| | Maitsevesi kool 75g | 75g | 4Kcal | 0.1g | 0.02g | 0.08g | 0.64g | 0.31g | |
| | Kokku: | 728g | 752Kcal | 23.16g | 11.95g | 46.49g | 87.14g | 5.19g | |
| Vitamiinipaus | Kooli Pirm 50/80 | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g | |
| | Kokku: | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g | |
| neljapäev 11.04.2024 | Minestrone supp (lihata) | 250g | 140Kcal | 1.16g | 0.16g | 4.88g | 26.17g | 2.86g | |
| | Valged keedetud oad 10/15 (eraldi) | 15g | 23Kcal | 0.05g | 0.01g | 1.6g | 3.25g | 1.52g | |
| | Puuviljasalat marjadega ja mangoga 100/150 | 150g | 89Kcal | 0.54g | 0.13g | 0.92g | 18.34g | 3.35g | |
| | Vahukoor 30/50 | 51g | 177Kcal | 16.31g | 10.64g | 1.04g | 6.64g | 0g | |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.22g | 0.3g | 0g | |
| | Hapukoor 20/30 | 30g | 67Kcal | 6.47g | 4.64g | 0.99g | 1.14g | 0g | |
| | Leiva- ja sepikuvalik (kool/tareke) 20/40 | 40g | 92Kcal | 0.74g | 0.1g | 2.94g | 16.78g | 3g | |
| | Juustu-küüslaugumääre 10g | 16g | 55Kcal | 4.31g | 2.05g | 2.81g | 1.13g | 0g | |
| | Maitsevesi kool 75g | 75g | 4Kcal | 0.1g | 0.02g | 0.08g | 0.64g | 0.31g | |
| | Mahekeefir (PRIA) 75g | 75g | 57Kcal | 3.02g | 2.71g | 3.02g | 4.52g | 0g | |
| | Piim 3,5% Pria kool 75g | 75g | 47Kcal | 2.64g | 2.53g | 2.41g | 3.51g | 0g | |
| | Kokku: | 785g | 754Kcal | 35.39g | 22.99g | 20.91g | 82.42g | 11.04g | |
| 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 12.04.2024 | Azuu veiselihaga 1 130/150 | 129g | 95Kcal | 4.79g | 2.76g | 10.39g | 2.25g | 0.58g | |
| | Ahjukartul ürtidega 130/170 | 170g | 231Kcal | 5.33g | 0.73g | 4.9g | 39.68g | 2.56g | |
| | Värskekapsa-maisipaprikasalat 50/60/50 | 60g | 62Kcal | 4.58g | 0.65g | 0.78g | 3.86g | 1.17g | |
| | Leiva- ja sepikuvalik (kool/tareke) 20/40 | 40g | 92Kcal | 0.74g | 0.1g | 2.94g | 16.78g | 3g | |
| | Mahekeefir (PRIA) 75g | 75g | 57Kcal | 3.02g | 2.71g | 3.02g | 4.52g | 0g | |
| | Piim 3,5% Pria kool 75g | 75g | 47Kcal | 2.64g | 2.53g | 2.41g | 3.51g | 0g | |
| | Maitsevesi kool 75g | 75g | 4Kcal | 0.1g | 0.02g | 0.08g | 0.64g | 0.31g | |
| | | Kokku: | 624g | 588Kcal | 21.2g | 9.5g | 24.52g | 71.24g | 7.62g |
| Vitamiinipaus | Mandariin 50/80 | 80g | 35Kcal | 0.08g | 0g | 0.72g | 7.32g | 1g | |
| | Kokku: | 80g | 35Kcal | 0.08g | 0g | 0.72g | 7.32g | 1g | |