

# MENÜÜ

19.01-25.01.2026



teenused@elva.ee

|              | ESMASPÄEV                                                                                                   | TEISIPÄEV                                                                   | KOLMAPÄEV                                                             | NELJAPÄEV                                                                         | REEDE                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HOMMIKUSÖÖK  | RUUKIHELBEPUDE<br>MARJAPÜREE<br>MAITSEVESI                                                                  | RIISIHELBEPUDE<br>MOOS<br>TAIMETEE                                          | MANGOLASSI<br>NELJAVILJAPALLID<br>MAASIKA KUUBIKUD                    | 8-VILJAHELBEPUDE<br>MARJAD                                                        | PIIMA-TEOKARBISUPP<br>SEPIK AVOKAADO-<br>MUNAVÕIGA                                                     |
| VITAMIINIAMP | PIRN                                                                                                        | ÕUN                                                                         | BANAAN                                                                | PORGAND                                                                           | MELON                                                                                                  |
| LÖUNASÖÖK    | BOLOGNESE KASTE SEA-<br>VEISEHAKKLIHAGA<br>TÄISTERA/DURUM<br>SPAGETID<br>ROHELINE<br>HERNES/PORGAND<br>LEIB | AEDVILJAPÜREESUPP<br>SEPIKURUTOONID<br>MARJATARRETIS<br>VAHUKOOREGA<br>LEIB | KALKUNIKASTE PAPRIKA JA<br>TOMATIGA<br>TATAR<br>PUNAPEET/KURK<br>LEIB | LÕHESUPP<br>MAITSEROHELINE<br>BANAANI-KOHUPIIMAVAHT<br>MARJAPÜREEGA<br>LEIB       | SEAPRAAD<br>KARTULI-KÕRVITSAPÜREE<br>PRUUN KASTE<br>VÄRSKEKAPSA-<br>MARINEERITUD<br>KURGISALAT<br>LEIB |
| ÕHTUOODE     | HEIGI KALASUPP<br>KÖÖGIVILJADEGA<br>LEIB<br>PAPRIKA                                                         | KRÕBEKARTUL<br>JUUSTUGA<br>KÜLM KASTE ÜRTIDEGA<br>KIRSSTOMAT                | MUNAPUDER<br>KODUJUUST<br>LEIB<br>NUIKAPSAS                           | KANALIHA<br>JOGURTIMARINAADIS<br>PÄRLKUSKUSS<br>KURGI-KÜÜSLAUGUKASTE<br>MANDARIIN | PORGANDIKOOK<br>SPINATI-KIIVI-ÕUNA-<br>PIRNI BANAANISMUUTI                                             |

\*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

\*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

2-3a Nädala menüü

| Söögikord            | Retsept                               | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|----------------------|---------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|
| esmaspäev 19.01.2026 | Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200    | 150g | 130Kcal | 4.05g  | 2.48g                  | 5.26g  | 16.54g                                   |
| Hommikusöök          | Marjapüree                            | 30g  | 35Kcal  | 0.09g  | 0.01g                  | 0.06g  | 8.49g                                    |
|                      | Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) | 150g | 4Kcal   | 0.1g   | 0.02g                  | 0.08g  | 0.64g                                    |
|                      | Kokku:                                | 330g | 169Kcal | 4.24g  | 2.51g                  | 5.4g   | 25.67g                                   |
| Lõunasöök            | Bolognese kaste sea-veisehakklihaga   | 130g | 141Kcal | 6.97g  | 2.63g                  | 9.91g  | 8.42g                                    |
|                      | Keedetud spagetid                     | 151g | 206Kcal | 2.77g  | 0.53g                  | 6.49g  | 37.91g                                   |
|                      | Leib                                  | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g                  | 1.4g   | 7.52g                                    |
|                      | Roheline hernes, porgand              | 60g  | 29Kcal  | 0.21g  | 0.02g                  | 1.44g  | 4.12g                                    |
|                      | Kokku:                                | 361g | 418Kcal | 10.19g | 3.22g                  | 19.24g | 57.97g                                   |
| Õhtusöök             | Valge kalasupp köögiviljadega 250/300 | 200g | 115Kcal | 4.59g  | 0.79g                  | 10.56g | 7.21g                                    |
|                      | Leib                                  | 15g  | 32Kcal  | 0.18g  | 0.03g                  | 1.07g  | 5.73g                                    |
|                      | Paprika PRIA.                         | 50g  | 14Kcal  | 0.1g   | 0.05g                  | 0.55g  | 2.26g                                    |
|                      | Kokku:                                | 265g | 161Kcal | 4.87g  | 0.87g                  | 12.18g | 15.2g                                    |
| Vitamiinipaus        | Pirn (PRIA)                           | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.24g  | 8.16g                                    |
|                      | Kokku:                                | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.24g  | 8.16g                                    |
| teisipäev 20.01.2026 | Riisihelbepuder (mahepiim)            | 150g | 144Kcal | 4.51g  | 2.82g                  | 3.84g  | 21.85g                                   |
| Hommikusöök          | Moos (suhkruvaba)                     | 20g  | 33Kcal  | 0.12g  | 0g                     | 0g     | 8g                                       |
|                      | Taimetee                              | 149g | 9Kcal   | 0g     | 0g                     | 0.02g  | 2.25g                                    |
|                      | Kokku:                                | 319g | 186Kcal | 4.63g  | 2.82g                  | 3.86g  | 32.1g                                    |
| Lõunasöök            | Aedviljapüreesupp                     | 200g | 97Kcal  | 3.07g  | 1.93g                  | 4.18g  | 12.27g                                   |
|                      | Sepikukrutoonid 20g                   | 20g  | 51Kcal  | 0.56g  | 0.06g                  | 1.58g  | 9.7g                                     |
|                      | Leib                                  | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g                  | 1.4g   | 7.52g                                    |
|                      | Marjatarretis_130                     | 130g | 75Kcal  | 0.29g  | 0.04g                  | 0.36g  | 17.4g                                    |
|                      | Vahukoor 20g                          | 20g  | 70Kcal  | 6.55g  | 4.27g                  | 0.42g  | 2.36g                                    |
|                      | Kokku:                                | 390g | 335Kcal | 10.71g | 6.34g                  | 7.94g  | 49.25g                                   |
| Õhtusöök             | Krõbekartul juustuga                  | 100g | 141Kcal | 6.94g  | 2.95g                  | 5.91g  | 13.39g                                   |
|                      | Külm kaste ürtidega 50g               | 50g  | 69Kcal  | 4.96g  | 1.25g                  | 1.4g   | 4.65g                                    |
|                      | Kirsstomat (PRIA)                     | 80g  | 18Kcal  | 0.24g  | 0g                     | 0.48g  | 2.8g                                     |
|                      | Kokku:                                | 230g | 228Kcal | 12.14g | 4.2g                   | 7.79g  | 20.84g                                   |

|                         |                                                                  |      |         |        |       |        |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|------|---------|--------|-------|--------|--------|
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                                                       | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g    | 0.16g  | 8.72g  |
|                         | Kokku:                                                           | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g    | 0.16g  | 8.72g  |
| kolmapäev<br>21.01.2026 | Mangolassi 200<br>(mahe mangopüree)                              | 200g | 122Kcal | 2.77g  | 1.81g | 4.8g   | 19.53g |
| Hommikusöök             | Neljaviiljapallid                                                | 30g  | 80Kcal  | 1.05g  | 0.21g | 3.3g   | 13.2g  |
|                         | Maasika kuubikud<br>(külm)                                       | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g | 0.33g  | 2.52g  |
|                         | Kokku:                                                           | 260g | 219Kcal | 4.21g  | 2.08g | 8.43g  | 35.25g |
| Lõunasöök               | Kalkunilihakaste<br>paprika ja tomatiga.                         | 120g | 118Kcal | 2.67g  | 0.74g | 18.73g | 4.03g  |
|                         | Tatar                                                            | 150g | 213Kcal | 1.86g  | 0.36g | 7.56g  | 41.58g |
|                         | Punapeet, kurk<br>(eraldi)                                       | 60g  | 11Kcal  | 0.04g  | 0.01g | 0.58g  | 1.82g  |
|                         | Leib                                                             | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g | 1.4g   | 7.52g  |
|                         | Kokku:                                                           | 350g | 384Kcal | 4.81g  | 1.15g | 28.27g | 54.95g |
| Õhtusöök                | Munapuder                                                        | 120g | 163Kcal | 10.75g | 4.04g | 10.17g | 6.37g  |
|                         | Kodujuust (Pria)                                                 | 50g  | 51Kcal  | 2.2g   | 1.42g | 6.65g  | 1.25g  |
|                         | Leib                                                             | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g | 1.4g   | 7.52g  |
|                         | Nuikapsas (PRIA)                                                 | 80g  | 19Kcal  | 0.16g  | 0g    | 0.4g   | 3.36g  |
|                         | Kokku:                                                           | 270g | 275Kcal | 13.35g | 5.5g  | 18.62g | 18.5g  |
| Vitamiinipaus           | Banaan                                                           | 80g  | 54Kcal  | 0.16g  | 0.08g | 0.64g  | 12.22g |
|                         | Kokku:                                                           | 80g  | 54Kcal  | 0.16g  | 0.08g | 0.64g  | 12.22g |
| neljapäev<br>22.01.2026 | 8-viljahelbepuder<br>(mahepiim)200                               | 150g | 138Kcal | 4.07g  | 2.11g | 5.43g  | 18.56g |
| Hommikusöök             | Marjad                                                           | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g | 0.33g  | 2.49g  |
|                         | Kokku:                                                           | 180g | 155Kcal | 4.46g  | 2.17g | 5.76g  | 21.05g |
| Lõunasöök               | Kalasupp, lõhest<br>250/300                                      | 199g | 117Kcal | 4.95g  | 0.97g | 7.24g  | 10.06g |
|                         | Banaani-<br>kohupiimavaht                                        | 130g | 121Kcal | 4.53g  | 2.7g  | 11.55g | 8.42g  |
|                         | Marjapüree 20                                                    | 20g  | 23Kcal  | 0.06g  | 0.01g | 0.04g  | 5.66g  |
|                         | Leib                                                             | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g | 1.4g   | 7.52g  |
|                         | Maitseroheline                                                   | 5g   | 2Kcal   | 0.03g  | 0g    | 0.15g  | 0.21g  |
|                         | Kokku:                                                           | 374g | 305Kcal | 9.81g  | 3.72g | 20.38g | 31.87g |
| Õhtusöök                | Kanapalad<br>jogurtimarinaadis                                   | 60g  | 98Kcal  | 3.46g  | 0.78g | 15.32g | 1.4g   |
|                         | Pärlkuskuss_130                                                  | 100g | 222Kcal | 3.98g  | 1.92g | 6.01g  | 39.58g |
|                         | Mandariin                                                        | 80g  | 35Kcal  | 0.08g  | 0g    | 0.72g  | 7.34g  |
|                         | Maitsestatamata<br>jogurti-kurgi-<br>küüslauukaste<br>(Tzatziki) | 51g  | 14Kcal  | 0.14g  | 0.04g | 1.57g  | 1.58g  |

|                     |                                                       |      |         |        |       |        |        |
|---------------------|-------------------------------------------------------|------|---------|--------|-------|--------|--------|
|                     | Kokku:                                                | 291g | 369Kcal | 7.66g  | 2.74g | 23.62g | 49.9g  |
| Vitamiinipaus       | Porgand(PRIA)1                                        | 80g  | 26Kcal  | 0.16g  | 0g    | 0.48g  | 4.48g  |
|                     | Kokku:                                                | 80g  | 26Kcal  | 0.16g  | 0g    | 0.48g  | 4.48g  |
| reede<br>23.01.2026 | Piima-<br>teokarbisupp(uus)                           | 200g | 219Kcal | 7.11g  | 4.47g | 9.02g  | 29.2g  |
| Hommikusöök         | Sepik avokaado-<br>munavõiga                          | 45g  | 118Kcal | 5.26g  | 2.31g | 3.42g  | 13.78g |
|                     | Kokku:                                                | 245g | 337Kcal | 12.37g | 6.78g | 12.44g | 42.98g |
| Lõunasöök           | Seapraad                                              | 60g  | 197Kcal | 15.03g | 5.66g | 15.33g | 0g     |
|                     | Kartuli-<br>kõrvitsapüree_                            | 151g | 135Kcal | 3.25g  | 2.03g | 3.22g  | 22.47g |
|                     | Pruun põhikaste<br>50g                                | 51g  | 37Kcal  | 1.86g  | 0.26g | 0.64g  | 4.13g  |
|                     | Värskekapsa-<br>marineeritud<br>kurgisalat            | 50g  | 14Kcal  | 0.26g  | 0.01g | 0.54g  | 1.8g   |
|                     | Leib                                                  | 20g  | 42Kcal  | 0.24g  | 0.04g | 1.4g   | 7.52g  |
|                     | Kokku:                                                | 332g | 425Kcal | 20.64g | 8g    | 21.13g | 35.92g |
| Õhtusöök            | Porgandikook                                          | 100g | 313Kcal | 23.02g | 3.88g | 5.95g  | 19.68g |
|                     | Spinati-kiivi-õuna-<br>pirni-banaanismuuti<br>150/200 | 200g | 78Kcal  | 0.27g  | 0.06g | 0.64g  | 16.1g  |
|                     | Kokku:                                                | 300g | 391Kcal | 23.29g | 3.94g | 6.59g  | 35.78g |
| Vitamiinipaus       | Melon                                                 | 80g  | 14Kcal  | 0.08g  | 0g    | 0.32g  | 2.72g  |
|                     | Kokku:                                                | 80g  | 14Kcal  | 0.08g  | 0g    | 0.32g  | 2.72g  |

### 3-7a Nädala menüü

| Söögikord               | Retsept                               | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-------------------------|---------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|
| esmaspäev<br>19.01.2026 | Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200    | 180g | 156Kcal | 4.86g  | 2.97g                  | 6.31g  | 19.85g                                   |
| Hommikusöök             | Marjapüree                            | 30g  | 35Kcal  | 0.09g  | 0.01g                  | 0.06g  | 8.49g                                    |
|                         | Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) | 200g | 6Kcal   | 0.13g  | 0.02g                  | 0.11g  | 0.85g                                    |
|                         | Kokku:                                | 410g | 197Kcal | 5.08g  | 3g                     | 6.48g  | 29.19g                                   |
| Lõunasöök               | Bolognese kaste sea-veisehakklihaga   | 150g | 163Kcal | 8.04g  | 3.04g                  | 11.44g | 9.71g                                    |
|                         | Keedetud spagetid                     | 151g | 206Kcal | 2.77g  | 0.53g                  | 6.49g  | 37.91g                                   |
|                         | Leib                                  | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g                  | 2.45g  | 13.16g                                   |
|                         | Roheline hernes, porgand              | 80g  | 39Kcal  | 0.28g  | 0.03g                  | 1.93g  | 5.5g                                     |
|                         | Kokku:                                | 416g | 482Kcal | 11.51g | 3.67g                  | 22.31g | 66.28g                                   |
| Õhtusöök                | Valge kalasupp köögiviljadega 250/300 | 251g | 144Kcal | 5.74g  | 0.98g                  | 13.2g  | 9.01g                                    |
|                         | Leib                                  | 30g  | 64Kcal  | 0.37g  | 0.06g                  | 2.13g  | 11.46g                                   |
|                         | Paprika PRIA.                         | 50g  | 14Kcal  | 0.1g   | 0.05g                  | 0.55g  | 2.26g                                    |
|                         | Kokku:                                | 331g | 222Kcal | 6.21g  | 1.09g                  | 15.88g | 22.73g                                   |
| Vitamiinipaus           | Pirn (PRIA)                           | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.3g   | 10.2g                                    |
|                         | Kokku:                                | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.3g   | 10.2g                                    |
| teisipäev<br>20.01.2026 | Riisihelbepuder (mahepiim)            | 180g | 173Kcal | 5.41g  | 3.38g                  | 4.61g  | 26.22g                                   |
| Hommikusöök             | Moos (suhkruvaba)                     | 20g  | 33Kcal  | 0.12g  | 0g                     | 0g     | 8g                                       |
|                         | Taimetee                              | 199g | 12Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.02g  | 3.01g                                    |
|                         | Kokku:                                | 399g | 218Kcal | 5.53g  | 3.38g                  | 4.63g  | 37.23g                                   |
| Lõunasöök               | Aedviljapüreesupp 1                   | 251g | 122Kcal | 3.83g  | 2.41g                  | 5.22g  | 15.34g                                   |
|                         | Sepikukrutoonid 20g                   | 20g  | 51Kcal  | 0.56g  | 0.06g                  | 1.58g  | 9.7g                                     |
|                         | Leib                                  | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g                  | 2.45g  | 13.16g                                   |
|                         | Marjatarretis_130                     | 130g | 75Kcal  | 0.29g  | 0.04g                  | 0.36g  | 17.4g                                    |
|                         | Vahukoor 20g                          | 20g  | 70Kcal  | 6.55g  | 4.27g                  | 0.42g  | 2.36g                                    |
|                         | Kokku:                                | 456g | 392Kcal | 11.65g | 6.85g                  | 10.03g | 57.96g                                   |
| Õhtusöök                | Krõbekartul juustuga                  | 130g | 184Kcal | 9.02g  | 3.83g                  | 7.69g  | 17.41g                                   |
|                         | Külm kaste ürtidega 50g               | 50g  | 69Kcal  | 4.96g  | 1.25g                  | 1.4g   | 4.65g                                    |
|                         | Kirsstomat (PRIA)                     | 100g | 22Kcal  | 0.3g   | 0g                     | 0.6g   | 3.5g                                     |
|                         | Kokku:                                | 280g | 275Kcal | 14.28g | 5.08g                  | 9.69g  | 25.56g                                   |
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                            | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.2g   | 10.9g                                    |

|                         |                                                                   |      |         |        |       |        |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|---------|--------|-------|--------|--------|
|                         | Kokku:                                                            | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g    | 0.2g   | 10.9g  |
| kolmapäev<br>21.01.2026 | Mangolassi 200<br>(mahe mangopüree)                               | 200g | 122Kcal | 2.77g  | 1.81g | 4.8g   | 19.53g |
| Hommikusöök             | Neljaviiljapallid                                                 | 30g  | 80Kcal  | 1.05g  | 0.21g | 3.3g   | 13.2g  |
|                         | Maasika kuubikud<br>(külüm)                                       | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g | 0.33g  | 2.52g  |
|                         | Kokku:                                                            | 260g | 219Kcal | 4.21g  | 2.08g | 8.43g  | 35.25g |
| Lõunasöök               | Kalkunilihakaste<br>paprika ja tomatiga.                          | 140g | 138Kcal | 3.11g  | 0.86g | 21.85g | 4.71g  |
|                         | Tatar                                                             | 150g | 213Kcal | 1.86g  | 0.36g | 7.56g  | 41.58g |
|                         | Punapeet, kurk<br>(eraldi)                                        | 79g  | 15Kcal  | 0.05g  | 0.01g | 0.77g  | 2.42g  |
|                         | Leib                                                              | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g | 2.45g  | 13.16g |
|                         | Kokku:                                                            | 404g | 440Kcal | 5.44g  | 1.3g  | 32.63g | 61.87g |
| Õhtusöök                | Munapuder                                                         | 120g | 163Kcal | 10.75g | 4.04g | 10.17g | 6.37g  |
|                         | Kodujuust (Pria)                                                  | 50g  | 51Kcal  | 2.2g   | 1.42g | 6.65g  | 1.25g  |
|                         | Leib                                                              | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g | 2.45g  | 13.16g |
|                         | Nuikapsas (PRIA)                                                  | 100g | 24Kcal  | 0.2g   | 0g    | 0.5g   | 4.2g   |
|                         | Kokku:                                                            | 305g | 312Kcal | 13.57g | 5.53g | 19.77g | 24.98g |
| Vitamiinipaus           | Banaan                                                            | 100g | 67Kcal  | 0.2g   | 0.1g  | 0.8g   | 15.27g |
|                         | Kokku:                                                            | 100g | 67Kcal  | 0.2g   | 0.1g  | 0.8g   | 15.27g |
| neljapäev<br>22.01.2026 | 8-viljahelbepuder<br>(mahepiim)200                                | 180g | 166Kcal | 4.89g  | 2.53g | 6.52g  | 22.27g |
| Hommikusöök             | Marjad                                                            | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g | 0.33g  | 2.49g  |
|                         | Kokku:                                                            | 210g | 183Kcal | 5.28g  | 2.59g | 6.85g  | 24.76g |
| Lõunasöök               | Kalasupp, lõhest<br>250/300                                       | 249g | 146Kcal | 6.19g  | 1.21g | 9.05g  | 12.57g |
|                         | Banaani-<br>kohupiimavaht                                         | 130g | 121Kcal | 4.53g  | 2.7g  | 11.55g | 8.42g  |
|                         | Marjapüree 20                                                     | 20g  | 23Kcal  | 0.06g  | 0.01g | 0.04g  | 5.66g  |
|                         | Leib                                                              | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g | 2.45g  | 13.16g |
|                         | Maitseroheline                                                    | 5g   | 2Kcal   | 0.03g  | 0g    | 0.15g  | 0.21g  |
|                         | Kokku:                                                            | 439g | 366Kcal | 11.23g | 3.99g | 23.24g | 40.02g |
| Õhtusöök                | Kanapalad<br>jogurtimarinaadis                                    | 80g  | 131Kcal | 4.61g  | 1.04g | 20.42g | 1.87g  |
|                         | Pärkuskuss_130                                                    | 130g | 288Kcal | 5.17g  | 2.5g  | 7.82g  | 51.45g |
|                         | Mandariin                                                         | 100g | 44Kcal  | 0.1g   | 0g    | 0.9g   | 9.18g  |
|                         | Maitsestatamata<br>jogurti-kurgi-<br>küüslaugukaste<br>(Tzatziki) | 81g  | 23Kcal  | 0.23g  | 0.06g | 2.51g  | 2.52g  |
|                         | Kokku:                                                            | 391g | 486Kcal | 10.11g | 3.6g  | 31.65g | 65.02g |

|                     |                                                       |      |         |        |        |        |        |
|---------------------|-------------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Vitamiinipaus       | Porgand(PRIA)1                                        | 100g | 32Kcal  | 0.2g   | 0g     | 0.6g   | 5.6g   |
|                     | Kokku:                                                | 100g | 32Kcal  | 0.2g   | 0g     | 0.6g   | 5.6g   |
| reede<br>23.01.2026 | Piima-<br>teokarbisupp(uus)                           | 250g | 274Kcal | 8.88g  | 5.59g  | 11.27g | 36.5g  |
| Hommikusöök         | Sepik avokaado-<br>munavõiga                          | 51g  | 131Kcal | 5.85g  | 2.57g  | 3.8g   | 15.31g |
|                     | Kokku:                                                | 301g | 405Kcal | 14.73g | 8.16g  | 15.07g | 51.81g |
| Lõunasöök           | Seapraad                                              | 80g  | 262Kcal | 20.04g | 7.55g  | 20.44g | 0g     |
|                     | Kartuli-<br>kõrvitsapüree_                            | 181g | 162Kcal | 3.9g   | 2.44g  | 3.87g  | 26.97g |
|                     | Pruun põhikaste<br>50g                                | 81g  | 59Kcal  | 2.98g  | 0.41g  | 1.03g  | 6.61g  |
|                     | Värskekapsa-<br>marineeritud<br>kurgisalat            | 60g  | 16Kcal  | 0.31g  | 0.02g  | 0.65g  | 2.16g  |
|                     | Leib                                                  | 35g  | 74Kcal  | 0.42g  | 0.07g  | 2.45g  | 13.16g |
|                     | Kokku:                                                | 437g | 573Kcal | 27.65g | 10.49g | 28.44g | 48.9g  |
| Õhtusöök            | Porgandikook                                          | 100g | 313Kcal | 23.02g | 3.88g  | 5.95g  | 19.68g |
|                     | Spinati-kiivi-õuna-<br>pirni-banaanismuuti<br>150/200 | 200g | 78Kcal  | 0.27g  | 0.06g  | 0.64g  | 16.1g  |
|                     | Kokku:                                                | 300g | 391Kcal | 23.29g | 3.94g  | 6.59g  | 35.78g |
| Vitamiinipaus       | Melon                                                 | 100g | 17Kcal  | 0.1g   | 0g     | 0.4g   | 3.4g   |
|                     | Kokku:                                                | 100g | 17Kcal  | 0.1g   | 0g     | 0.4g   | 3.4g   |